Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título: Acércate Al Yoga

Autor: Dakini, Jñana

Precio: $400.00

Editorial:

Año: 2017

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9786079595210

Este libro trata de posturas de yoga, de cómo hacerlas, de sus beneficios, cuidados y alineación básica. Ofrece una selección de asanas que son comunes a los diferentes estilos de yoga y que a lo largo de muchos años de enseñanza siguen vivas por sus aportes a nivel físico, mental y emocional. Para quienes buscan iniciarse en el yoga sirve de introducción a la diciplina, para aquellos que ya la conocen es una oportunidad de seguir cultivando su experiencia