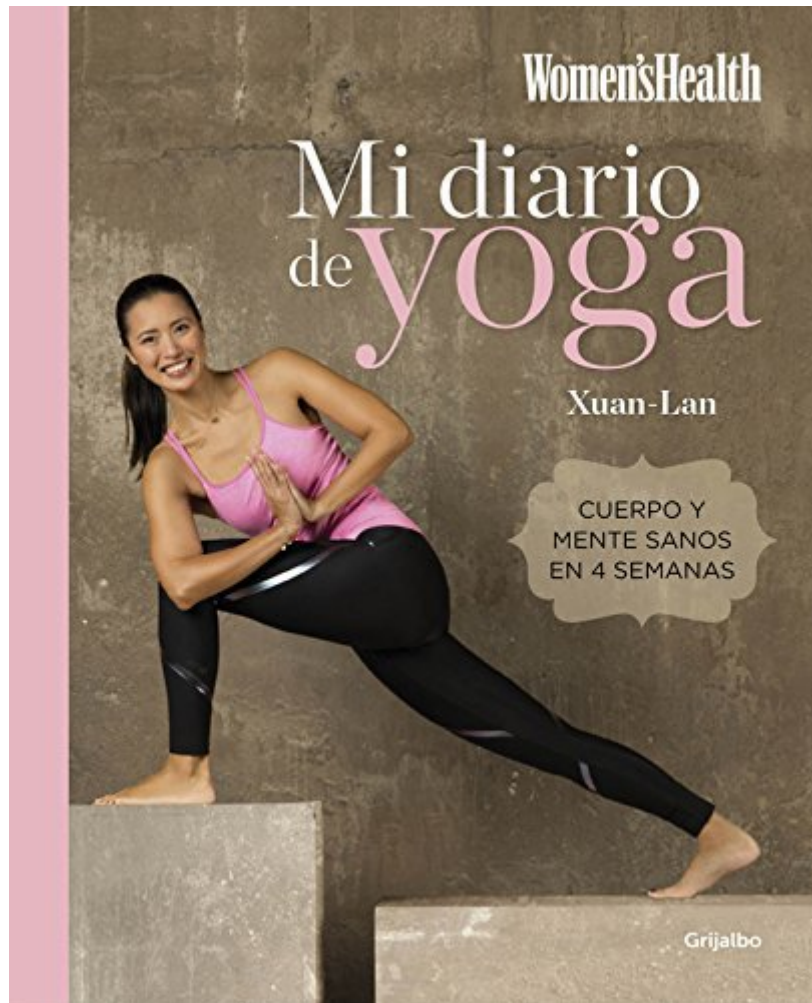


## Mi Diario De Yoga (VIVIR MEJOR)



Fecha de publicación: 17 marzo, 2016

Editor: Grijalbo Ilustrados

Autor: XUAN-LAN/WOMEN'S HEALTH

Longitud de impresión: 224

Idioma: Español

PDF

Descubre los conceptos básicos del yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo. La profesora Xuan-Lan te propone un plan de 28 días con ejercicios de yoga diarios, a través de un método fácil y práctico con más de 70 posturas, 7 ejercicios de meditación y de respiración, y 4 secuencias completas de yoga dinámico para mover el cuerpo al ritmo de la respiración.

<http://yep.pm/3DyOHvsd5/kTp6aFHZN.pdf.rar>

