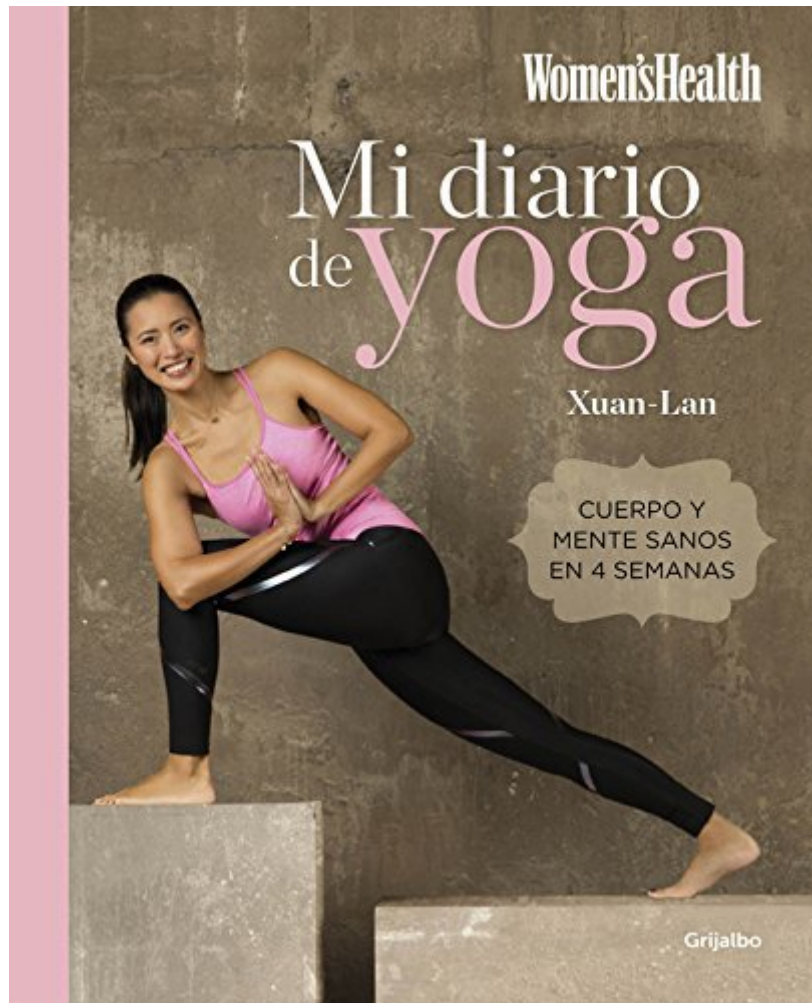


Mi Diario De Yoga (VIVIR MEJOR)



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/mDTABDSi5/eEchx6Yol.pdf.rar>

