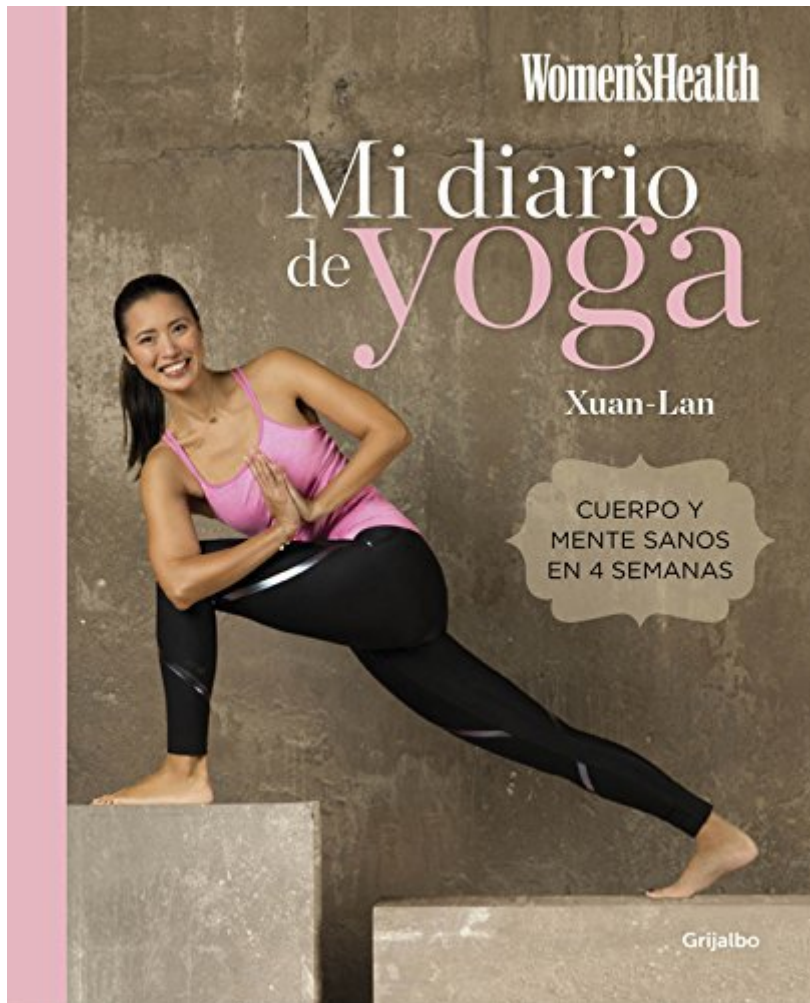


## Mi Diario De Yoga (VIVIR MEJOR)



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.

<https://tezfiles.com/file/d1007d8afce0c/dHpth1SCj.pdf.rar>

