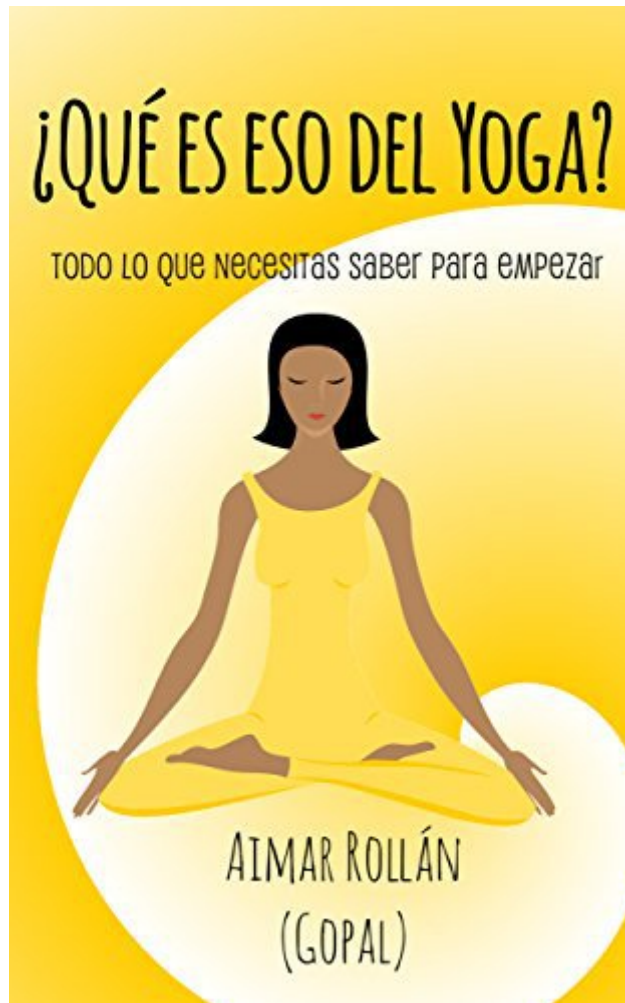


¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar



Fecha de publicación: 2 septiembre, 2015

Editor: Aimar Rollán González

Autor: Aimar Rollán

Longitud de impresión: 186

Idioma: Español

PDF

¿Quién no ha oído hablar del yoga? Mucha gente practica, o quiere empezar a practicar esta antigua disciplina proveniente de la India, pero no saben mucho acerca de lo que realmente es ni de sus principios generales.

En esta obra, amena y divertida, te explicamos sin tapujos todo lo que necesitas saber para empezar practicar yoga, ya seas un practicante habitual o uno que quiere iniciarse en la práctica.

Este libro no enseña técnicas concretas, solo conocimientos para orientarte y animarte a practicar. Toda la información práctica la podrás encontrar en el blog de YOGA en CASA y en

el canal de YouTube del autor.

Esta es una obra informativa y divulgativa sobre lo que es el yoga, desde un punto de vista muy occidental y actualizado a nuestra época y teniendo en cuenta nuestras principales inquietudes.

<https://tezfiles.com/file/387f9283371a5/LM1LeWmUI.pdf.rar>