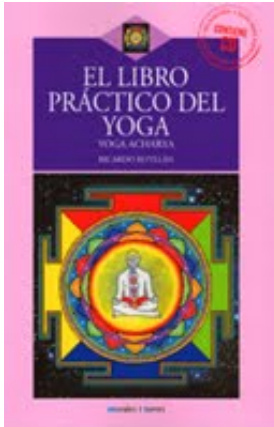


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

El libro práctico del yoga (Libro + CD)

publicado a la(s) hace 4 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

El libro práctico del yoga (Libro + CD)

Yoga Acharya

Ricardo Rotllàn

El yoga es una disciplina milenaria que cuenta con millones de adeptos, tanto en Oriente como en Occidente, por los beneficios que aporta tanto a la salud física como mental.

En el libro práctico del yoga encontrarás, detallado de forma muy didáctica, todo lo que necesitas saber para hacer las posturas de yoga correctamente. La sencillez con que se describen todos los detalles de las posturas permitirá que las puedas realizar, perfectamente, en pocos días.

Con más de 200 fotografías y 50 dibujos, además de varias tablas de entretenimiento progresivo, con las que podrás ir avanzando desde el primer día hasta convertirte en un experto. Este es sin duda, el libro de yoga que estás buscando. Este libro contiene un CD que le ayudará y le guiará en sus ejercicios de relajación y meditación