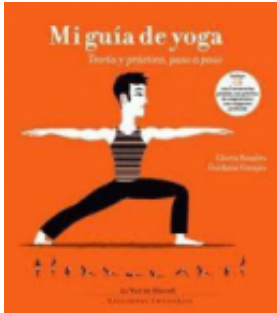


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

# Mi guía de mi yoga

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

## Mi guía de mi yoga (Libro en Tapa dura + CD)

### Teoría y práctica paso a paso

**Gloria Rosales, Gordana Vranjes**

Incluye un cd con 3 secuencias guiadas, una práctica de respiración y una relajación. Un libro que ya ha llevado a más de 22.000 personas del sofá a la esterilla.

Aquí te explican cómo usar tu cuerpo para llegar a tu mente. En el libro se describen 40 posturas de las que se destacan los detalles más importantes a partir de ilustraciones cuidadosamente realizadas, y también encontrarás en él 5 secuencias de yoga de 5, 15, 30, 60 y 90 minutos para hacer en casa.

**Gloria Rosales** nació en Barcelona y es co-fundadora de Yoga Dinámico Mandiram donde junto a Gordana Vranjes se dedica con devoción a cultivar, transmitir y a practicar la esencia del yoga. Sus clases de Hatha dinámico se inspiran en el amor y el humor de yoguis occidentales como Olga Menal, Cyndi Lee, Rodney Yee, John Friend, Krishna Das & la monja budista Pema Chöndron.

**Gordana Vranjes** es también fundadora de la escuela Yoga Mandiram. Y ha estudiado los principales estilos de yoga.