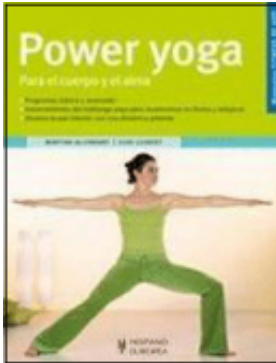


[Actividades](#) > [YOGA](#) > [Libros Yoga](#) >

Power Yoga

publicado a la(s) hace 3 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

Power Yoga

Para el cuerpo y el alma

Martina Allendorf, Elke Lehner

¿Se siente usted a menudo estresado o sufre de problemas en la espalda y las articulaciones? Le vamos a presentar un amplio entrenamiento corporal que cualquier persona puede realizar, independientemente de la edad que tenga. El power yoga que le presentamos aquí en su forma más exacta, el Ashtanga yoga, tiene muchísimas posibilidades. Usted puede entrenarse a fondo, pero también fomentar su concentración y equilibrio interno, las series de posturas dinámicas estiran y potencian sus músculos y los dinamizan. Este entrenamiento corporal efectivo le proporciona equilibrio y tranquilidad. Entonces se enfrentará al estrés diario con sosiego y vivirá con más alegría.

¿A quién va dirigido?: A todas las personas que quieran tener el cuerpo y el alma en perfecta armonía