editorial siglantana

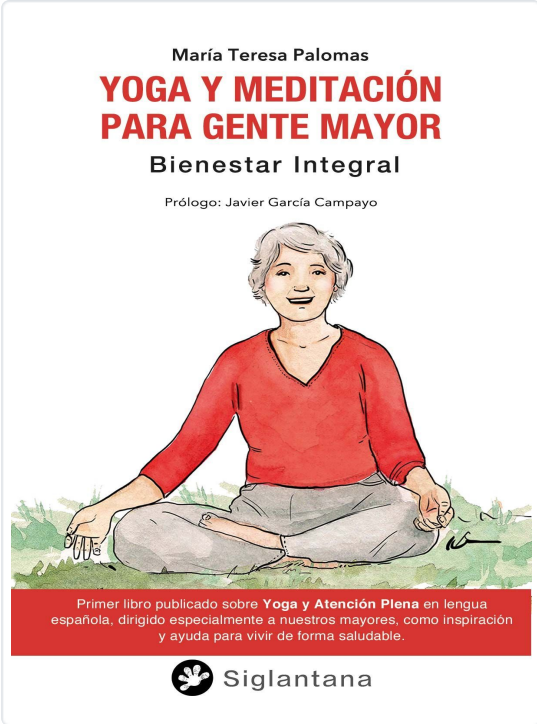
Teresa Palomas, María

Yoga y meditación para gente mayor

Bienestar Integral

Es un magnífico manual, claro y ameno que ayuda a las personas mayores a vivir de forma plena, positiva, vital y consciente. La edad no es ningún impedimento para iniciarse en el universo del yoga y el mindfulness.

El libro propone actividades suaves y fáciles de realizar que aportarán al lector las herramientas necesarias para aprender a envejecer con armonía. Todo ello mejorará su salud y bienestar integral y, en definitiva, su calidad de vida.



Editorial	Siglantana
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	212
Mida	130x200x10 mm.
Pes	214
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788418556500
PVP	17,95 €
PVP sense IVA	17,26 €

9788418556500