



## Brethenoux-Seguin, Francy **Yoga. Guía Práctica (Libro + CD Rom)**

En un entorno cada vez más estresante y agotador, la práctica del yoga puede aportarnos un profundo bienestar físico y psíquico. Una práctica regular permite relajarse, eliminar ciertos vicios, mejorar la capacidad respiratoria, aportar flexibilidad a las articulaciones y a la columna vertebral, tonificar los músculos o incluso desarrollar el poder de concentración. Actuando en profundidad sobre el cuerpo, los beneficios del yoga contribuyen a una vida sana y equilibrada, y también ayudan a retrasar los efectos del envejecimiento.

Esta obra, indudablemente práctica, permite que cada cual practique el yoga con toda tranquilidad. Detalla, con la ayuda de explicaciones claras e ilustraciones:

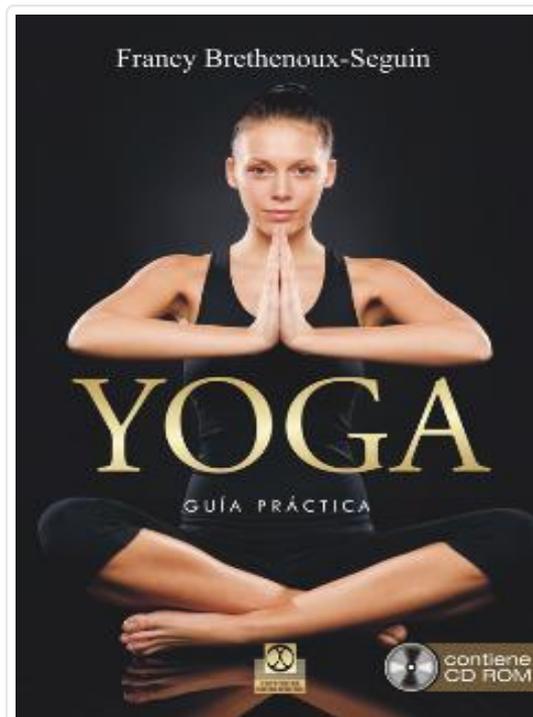
- la respiración yóguica;
- 41 posturas, sus efectos beneficiosos y sus contraindicaciones;
- ejercicios de tonificación;
- el saludo al sol;
- respiraciones y técnicas complementarias;
- 10 sesiones tipo.

Con variantes para principiantes y avanzados.

Francy Brethenoux-Seguin practica el yoga desde hace más de 15 años.

Incluye 1 CD audio

Organice sus propias sesiones seleccionando las posturas en el CD. Luego, déjese guiar por la voz de su profesor particular.



Editorial	Paidotribo
Colección	Yoga
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	215x150x mm.
Peso	290
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499104621
PVP	14,90 €
PVP sin IVA	14,33 €



9788499104621