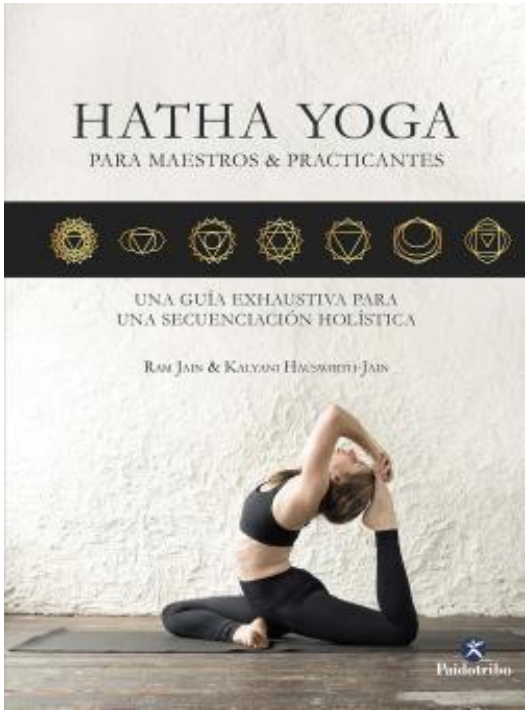
Jain, Ram

Hatha Yoga para maestros & practicantes

Hatha Yoga para maestros y practicantes es una lectura obligada si desea obtener los máximos beneficios de su práctica de yoga.

A partir del enfoque tradicional, descubrirá cómo las posturas de yoga afectan al cuerpo interno y cómo la práctica sistemática de esta disciplina puede aumentar su salud y bienestar holísticos. También comprenderá los beneficios que sobre su salud le aporta la práctica del yoga y aprenderá los antiguos principios de secuenciar asanas de acuerdo con sus chakras correspondientes (centros de energía).

Los renombrados formadores de profesores de yoga, Ram Jain y Kalyani Hauswirth-Jain describen cómo crear prácticas de Hatha Yoga seguras, satisfactorias y holísticas para diferentes niveles, temas y objetivos.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Yoga
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	396
Neurria	210x275x mm.
Pisua	1032
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499109503
PVP	44,00 €
PVP,BEZik gabe	42,31 €

9788499109503