



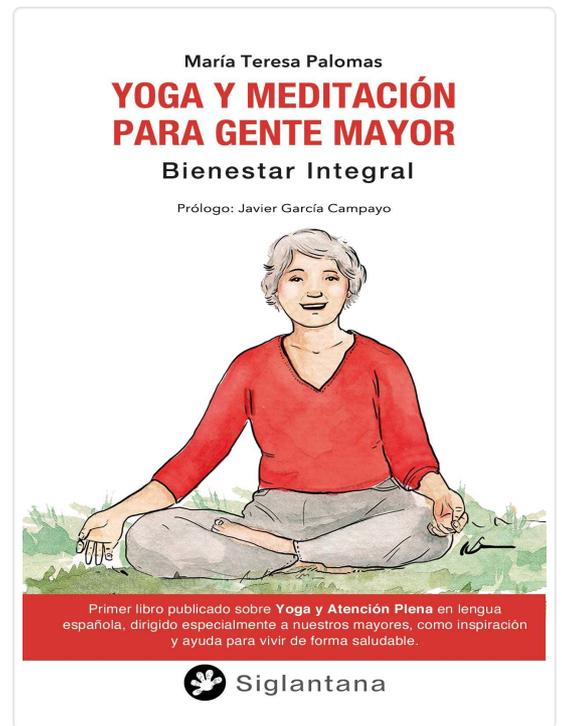
Teresa Palomas, María

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.



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	212
Neurria	130x200x10 mm.
Pisua	214
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788418556500
PVP	17,95 €
PVP,BEZik gabe	17,26 €



9788418556500