



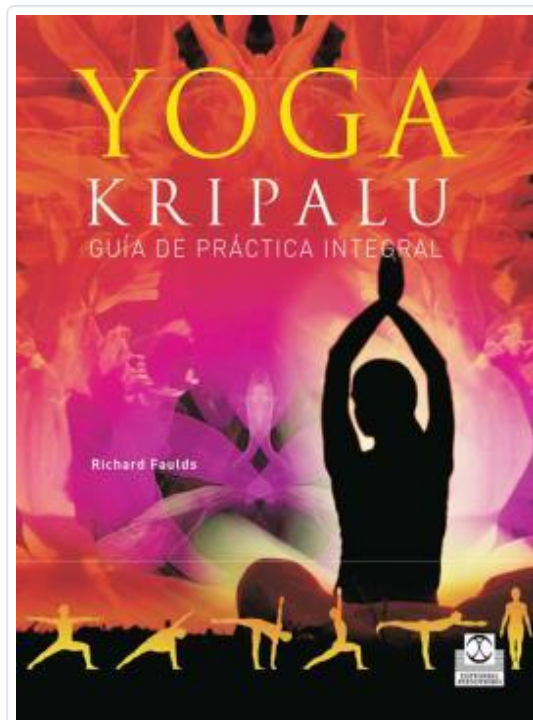
FAULDS, RICHARD; Faulds, Richard

Yoga kripalu. Guía de práctica integral (Bicolor)

GUÍA DE PRACTICA INTEGRAL

Esta guía de yoga Kripalu enseña paso a paso a despertar la conciencia del cuerpo y la respiración. Contiene dos series de posturas completas, seguras y profusamente ilustradas para principiantes y alumnos de nivel intermedio. Las indicaciones son muy fáciles de seguir gracias a los «puntos de control» que se definen para conseguir un alineamiento correcto en cada postura. Para los alumnos avanzados, el libro desarrolla un amplio menú de posturas adicionales para mejorar la fuerza y la flexibilidad y plantearse nuevos retos. También se proporciona a los lectores orientación para llegar a vivir la extraordinaria experiencia de la «meditación en movimiento», que se ha convertido en el distintivo del yoga Kripalu.

Pero el yoga Kripalu es algo más que un programa de ejercicio. También se enseñan las técnicas relativas a la conciencia y la energía que hacen del yoga un potente catalizador de la curación física, el crecimiento psicológico y el despertar espiritual. Aq



Editorial	Paidotribo
Colección	Yoga
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	352
Tamaño	275x210x mm.
Peso	1240
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788480199940
PVP	52,50 €
PVP sen IVE	50,48 €



9788480199940