



Larsen, Christian

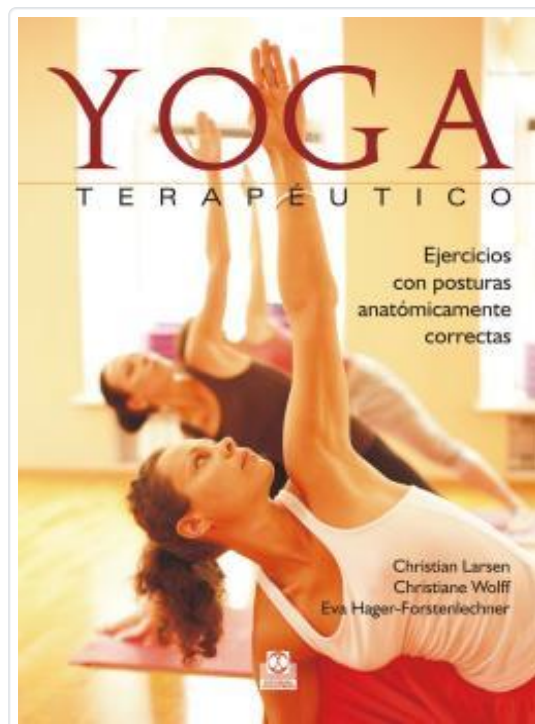
Yoga terapéutico. Ejercicios con posturas anatómicamente correctas (Color)

¿Ya somos fans del Yoga y queremos profundizar en su práctica y precisar las Asanas? O ¿queremos empezar con Yoga, pero no sabemos si nos va a beneficiar o perjudicar? Entre las numerosas posturas, ¿cuáles son las correctas para nosotros? El Yoga Terapéutico nos muestra el camino para practicar el Yoga de una forma beneficiosa, para aprender a protegernos frente a la sobrecarga y los dolores y para saber integrar las Asanas en nuestra vida cotidiana. Para ello, el Yoga Terapéutico aprovecha las experiencias de la Spiraldinamic® (dinámica espiral) y combina el saber milenario de los Yoguis con los conocimientos de la evolución, la anatomía y la medicina moderna.

Mirada fascinante al interior del cuerpo.

¿No nos queremos conformar con ejecutar correctamente las Asanas? ¿También queremos saber por qué el Yoga es tan beneficioso para el cuerpo? Dejemos, pues, que nos fascinen las ilustraciones anatómicas únicas que nos permiten conocer las relaciones musculares de nuestro cuerpo y nos abren los ojos.

- 20 por 80: Las 20 Asanas más importantes con 80 variaciones
- Una Asana para cada molestia: Asanas seleccionadas para los cuadros patológicos más frecuentes
- Interior / Exterior: Las ilustraciones anatómicas muestran...



Editorial	Paidotribo
Colección	Yoga
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	168
Tamaño	210x275x mm.
Peso	600
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499105666
PVP	36,50 €
PVP sen IVE	35,10 €



9788499105666