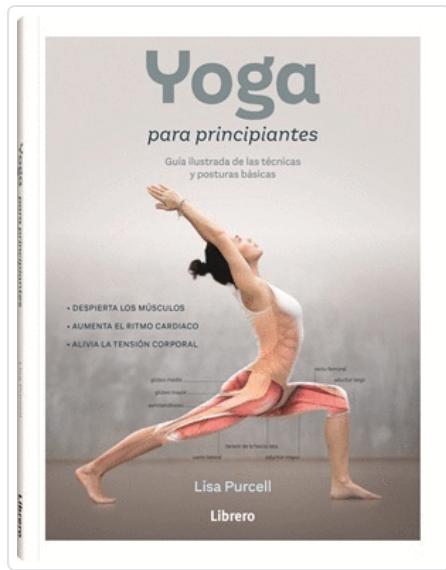


# YOGA PARA PRINCIPIANTES



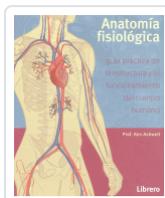
<b>Editorial</b>	LIBRERO IBP
<b>Materia</b>	ANATOMIA
<b>Colección</b>	ANATOMIA-MEDICINA-SALUD
<b>EAN</b>	9789464990096
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	160
<b>Tamaño</b>	254x194x13 mm.
<b>Peso</b>	750
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	12,95€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	02/04/2025

# RUCELL, LISA

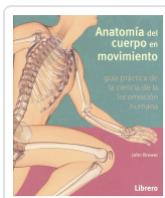
## SINOPSIS

Yoga para principiantes es una introducción a esta práctica. En primer lugar, presenta los fundamentos del yoga, como los lugares donde practicarlo, el material necesario, el lenguaje relacionado, los gestos que se hacen con las manos y las indispensables técnicas de respiración. Los capítulos posteriores muestran diferentes posturas adecuadas para principiantes que son comunes en la mayoría de las disciplinas del yoga. Las fotografías y las ilustraciones anatómicas facilitan la comprensión de dichas posturas, ya que destacan los músculos que se fortalecen o se estiran en cada caso, mientras que los prácticos consejos ayudan a hacerlas correctamente y a mantenerlas, además de especificar la zona del cuerpo que se trabaja para que usted pueda centrarse mejor en ella. Por último, encontrará una sección que agrupa varias posturas en forma de secuencias fluidas....

## Títulos relacionados

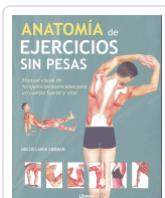


ANATOMIA  
FISIOLOGICA  
ASHWEI KEN



# ANATOMIA DEL CUERPO EN MOVIMIENTO

BREWER, JOHN



**ANATOMIA DE  
EJERCICIOS SIN  
PESAS**  
**LANCE LIEBMAN,  
HOLLIS**



## ANATOMIA DEL CORAZON JEROME MICHAEL