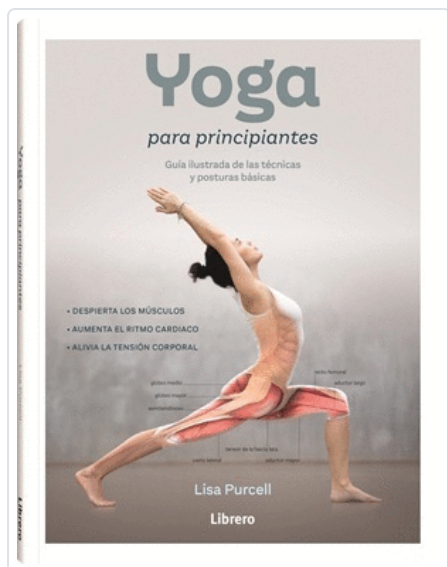


YOGA PARA PRINCIPIANTES



RUCCELL, LISA

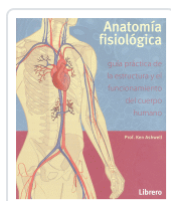
SINOPSIS

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....



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

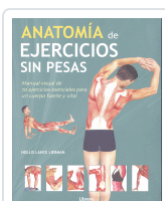
Títulos relacionados



ANATOMIA FISIOLÓGICA
ASHWELL, KEN



ANATOMIA DEL CUERPO EN MOVIMIENTO
BREWER, JOHN



ANATOMIA DE EJERCICIOS SIN PESAS
LANCE LIEBMAN, HOLLIS



ANATOMIA DEL CORAZON
JEROME, MICHAEL