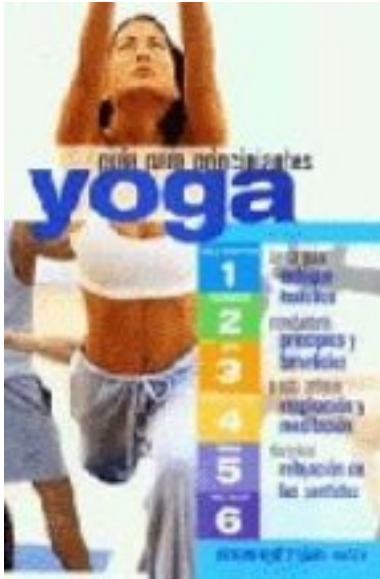


YOGA: GUIA PARA PRINCIPIANTES



| | |
|--------------------------|-------------------------------|
| Plaza de edición: | COLOMBIA |
| Nº de páginas: | 96 págs. |
| Categoría: | Deportes y juegos |
| Año edición: | 2006 |
| Autor: | CLAIRE HAYLER; HOWARD KENT |
| ISBN: | 9789583016097 |
| Editorial: | PANAMERICANA EDITORIAL |
| Lengua: | CASTELLANO |

[YOGA: GUIA PARA PRINCIPIANTES.pdf](#)

[YOGA: GUIA PARA PRINCIPIANTES.epub](#)

Guía para principiantes yoga explica al aprendiz los principios y beneficios del yoga, las ocho ramas del yoga clásico, la importancia de vivir éticamente y la relación entre mente y cuerpo, las técnicas para controlar los sentidos, la respiración y la relajación de la mente a través de la meditación. La sección de los asanas comprende 33 posiciones: desde la básica (el estiramiento total del cuerpo) continúa con las posiciones clásicas como (el perro hacia abajo, el bote, el camello); hasta alcanzar el savasana. Las instrucciones paso a paso son claras y fáciles de seguir. También se dan pautas acerca de los beneficios específicos de cada movimiento, con sugerencias y consejos para poder adaptar o modificar su propia técnica. Esta guía completa y totalmente ilustrada le permitirá disfrutar de los grandes beneficios del yoga como una disciplina holística y un estilo de vida.