

# **YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 2: NIVEL MEDIO, AVANZADO Y EXPERTO (Colección YOGA EN CASA nº 10) (Spanish Edition)**

El catálogo ilustrado de Yoga más completo para que puedas conocer 25 rutinas (workouts) especialmente diseñadas para la práctica de nivel medio, nivel avanzado y nivel experto. A través del contenido del libro, que incluye la ilustración detallada de las posturas de cada rutina, el practicante puede innovar y probar su propia sesión de Yoga. Sin duda la guía práctica ideal para aprovechar todos los beneficios del Yoga. ¡Atrévete a vivir una experiencia de bienestar sin límites!

## **CONTENIDOS:**

- Lo que necesitas para practicar Yoga en Casa
- Identifica tu nivel de práctica de Yoga
- Modalidades de practicar Yoga en Casa
- Rutina 1 Yoga Secuencial – Saludo a la Luna
- Rutina 2 Yoga Secuencial – Gratitud
- Rutina 3 Yoga Secuencial – Fuerza
- Rutina 4 Yoga Secuencial – Antiestrés
- Rutina 5 Yoga Avanzado – Energía Vital
- Rutina 6 Yoga Avanzado – Tierra
- Rutina 7 Yoga Avanzado – Aire
- Rutina 8 Yoga Avanzado – Fuego
- Rutina 9 Yoga Avanzado – Vuelta a la Calma
- Rutina 10 Yoga Avanzado – Máxima Plenitud
- Rutina 11 Yoga Nivel Medio para fuerza y equilibrio
- Rutina 12 Yoga Experto – Autocontrol
- Rutina 13 Yoga Experto – Armonía Total
- Rutina 14 Yoga Experto – Concentración Extrema
- Rutina 15 Yoga Experto – Fuerza Máxima
- Rutina 16 Yoga Experto – Equilibrio Supremo
- Rutina 17 Yoga Matinal – Energía y Vigor
- Rutina 18 Yoga al Final del Día – Calma
- Rutina 19 Yoga Secuencial – Peso Ideal
- Rutina 20 Yoga Secuencial – Tono Muscular
- Rutina 21 Yoga Creativo – Estímulo Mental
- Rutina 22 Yoga Creativo – Estímulo Corporal
- Rutina 23 Yoga Creativo – Estímulo Energético
- Rutina 24 Yoga Integral – Estiramiento Muscular
- Rutina 25 Yoga Integral – Destreza Muscular
- Extra: Beneficios del Yoga para el cuerpo
- Extra: Beneficios del Yoga para la mente

YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 2: NIVEL MEDIO, AVANZADO Y EXPERTO (Colección YOGA EN CASA nº 10) (Spanish Edition) por Mariano Orzola fue vendido por £2.20 cada copia. El libro publicado por OrzolaPress. Contiene 113 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 2: NIVEL MEDIO, AVANZADO Y EXPERTO (Colección YOGA EN CASA nº 10) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 18, 2017
- Número de páginas: 113 páginas
- Autor: Mariano Orzola
- Editor: OrzolaPress

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 2: NIVEL MEDIO, AVANZADO Y EXPERTO (Colección YOGA EN CASA nº 10) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 2: NIVEL MEDIO, AVANZADO Y EXPERTO (Colección YOGA EN CASA nº 10) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Libro**

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede dividir su ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.