

Yoga: Guía Completa Para Principiantes: Las 63 Posturas más Importantes para Perder Peso, Eliminar el Estrés y Hallar la Paz Interior (Spanish Edition)

¡TERCERA EDICIÓN, AHORA CON MÁS DE 60 POSTURAS Y EJEMPLOS DE SECUENCIAS, QUE LE AYUDARÁN A COMENZAR!

¿Siente a veces estrés, ansiedad, soledad o depresión? ¿Está dándole vueltas en su cabeza, una y otra vez, a cosas del pasado o preocupándose por el futuro? ¿Quiere vivir una vida más productiva, libre de estrés y más feliz? Si su respuesta es "sí", ha llegado el lugar correcto.

Con "Yoga: guía completa para principiantes", se embarcará en un viaje interior que le llevará de vuelta al estado de paz, alegría y felicidad para el que usted nació.

Visto desde fuera, el Yoga puede parecer algo esotérico, una práctica mística reservada exclusivamente a monjes tibetanos y seguidores de la espiritualidad. Nada más lejos de la realidad: el Yoga no solamente es apropiado para todo el mundo, sino que, siempre que posea la actitud adecuada, es muy sencillo de aprender, y sus beneficios se muestran en seguida.

De hecho, numerosos estudios han confirmado que, con solo una clase de Yoga, los pacientes de un hospital psiquiátrico son capaces de reducir significativamente tensión, ansiedad, depresión, ira, hostilidad y cansancio.

En "Yoga: guía completa para principiantes" usted encontrará:

- Las 63 mejores posturas que todo principiante ha de conocer
- Qué es realmente el Yoga
- Cómo convertir el Yoga en una costumbre
- Cómo meditar
- Los beneficios del Yoga
- ¡Y mucho más!

Si en el pasado se ha esforzado con el Yoga y solo ha encontrado frustración, no se preocupe. Este libro le llevará de la mano y le enseñará, paso a paso, cómo desarrollar una práctica de Yoga que cambiará su vida.

No lo dude. Para comenzar un viaje que puede transformar profundamente cómo se relaciona usted con su mundo, vaya un poco más abajo y presione el botón "Comprar", ¡ahora mismo!

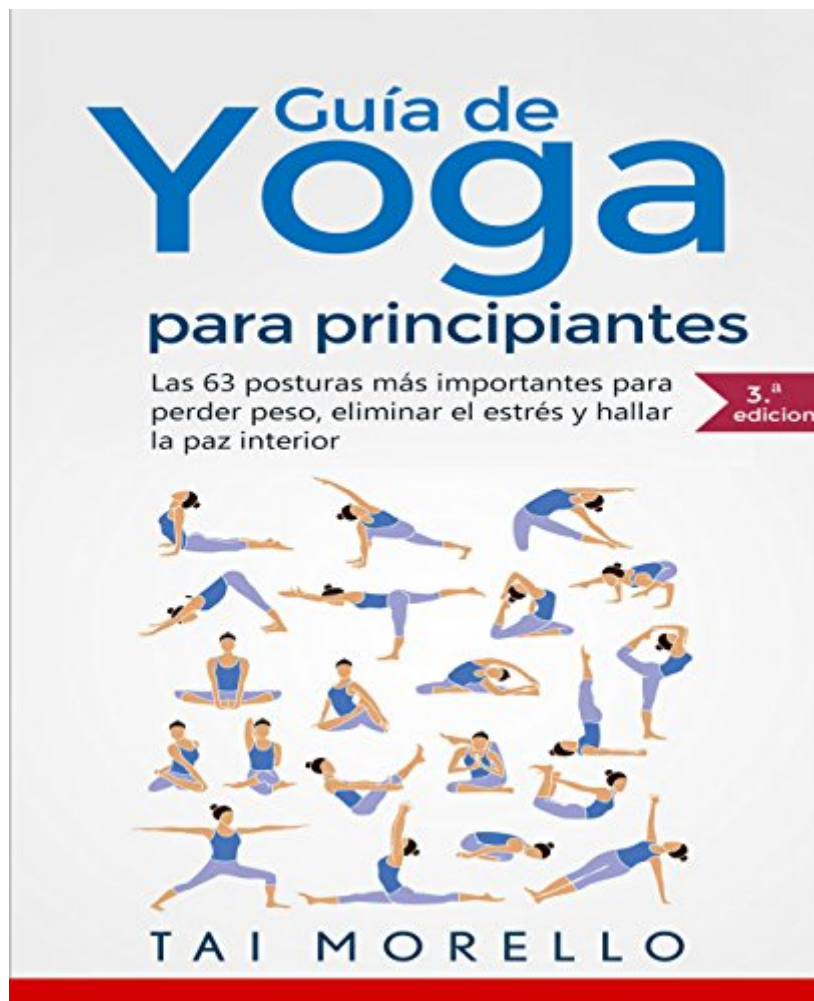
Lea, a continuación, alguno de los siguientes testimonios:

"¡Un libro fantástico para cualquiera que quiera comenzar su viaje junto al Yoga! La descripción de cada postura es perfecta, fácil de comprender y fácil de seguir. Los capítulos acerca de la meditación son también estupendo. Realiza un recorrido por cada una de las posturas y sus beneficios, así como cómo lograrlas. ¡¡¡¡Pulgares arriba!!!!!"

"Yoga: guía completa para principiantes" es el manual más completo y definitivo para entrenar Yoga y encontrar en la vida una perfecta sintonía mental y física."

---> VAYA ARRIBA Y PRESIONE EL BOTÓN NARANJA, ¡AHORA MISMO!

Yoga: Guía Completa Para Principiantes: Las 63 Posturas más Importantes para Perder Peso, Eliminar el Estrés y Hallar la Paz Interior (Spanish Edition) por Tai Morello fue vendido por £2.31 cada copia. Contiene 132 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: Guía Completa Para Principiantes: Las 63 Posturas más Importantes para Perder Peso, Eliminar el Estrés y Hallar la Paz Interior (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: May 5, 2017
- Número de páginas: 132 páginas
- Autor: Tai Morello

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Yoga: Guía Completa Para Principiantes: Las 63 Posturas más Importantes para Perder Peso, Eliminar el Estrés y Hallar la Paz Interior (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Yoga: Guía Completa Para Principiantes: Las 63 Posturas más Importantes para Perder Peso, Eliminar el Estrés y Hallar la Paz Interior (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

I edición do curso "Como buscar e usar a información para elaborar a tese de doutoramento"