

# Cómo hacer Yoga Restaurativo (Spanish Edition)

Descripción del libro:

Cómo hacer Yoga Restaurativa – en casa o en una clase

La Yoga restaurativa es una forma simple, segura, efectiva y no invasiva de yoga que cualquiera puede practicar. Es conveniente desde los principiantes hasta los practicantes de yoga avanzados y maestros de yoga.

La Yoga restaurativa nos proporciona una suave práctica para ayudar a relajarnos, regenerarnos y renovarnos. Se complementa con cualquier otra forma de ejercicio que se pueda desempeñar incluyendo cualquier forma 'yang' de yoga.

Este libro le proporciona directrices para una práctica y detalla una serie de poses y secuencias segura de trabajar. Hay fotos e instrucciones paso a paso en su interior.

Después de leer este libro, usted será capaz de:

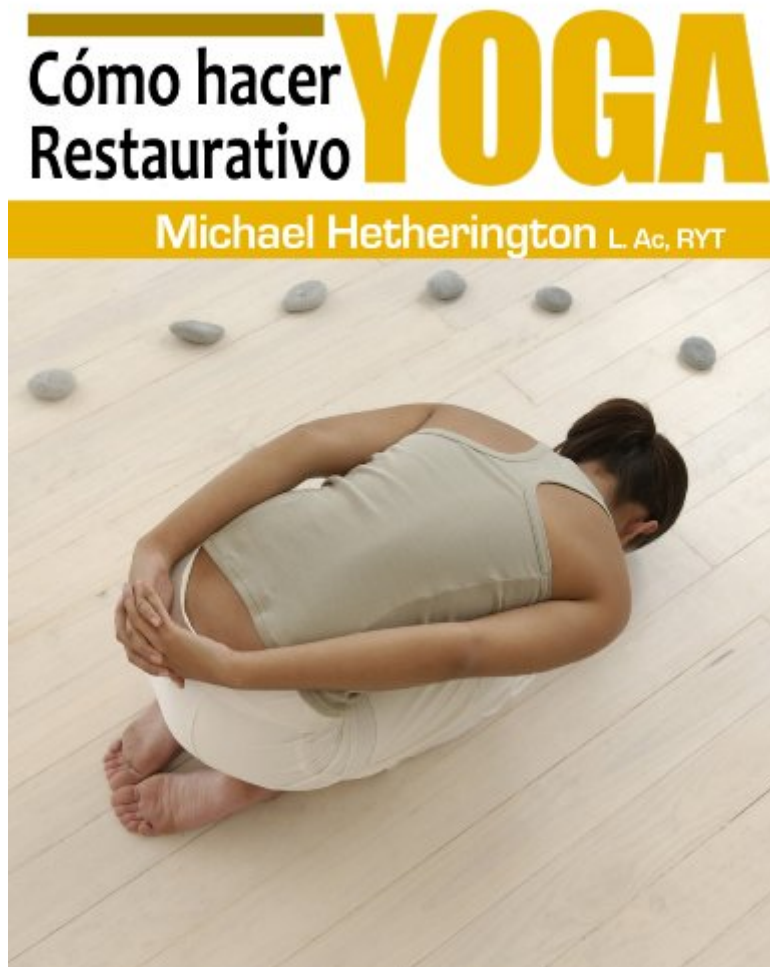
- Practicar yoga restaurativa en casa o enseñar de manera más efectiva en una clase de yoga
- Practicar yoga restaurativa con seguridad
- Utilizar apoyos efectivamente para apoyar el cuerpo para la relajación profunda
- Aumentar el potencial de tratar y curarse a sí mismo
- Acceder a una lista de recursos para profundizar en su práctica

Cuando se practica Yoga Restaurativa puede efectivamente:

- Reducir el dolor
- Mejorar la digestión
- Calma la mente (y calmar a otros también)
- Preparar el cuerpo para un sueño de calidad
- Sentirse más aterrizado y con energía
- Y mucho más ...

Si usted desea aprender más sobre la yoga restaurativa y gentil, entonces este es el libro para usted!

Cómo hacer Yoga Restaurativo (Spanish Edition) por Michael Hetherington fue vendido por £2.28 cada copia. Contiene 75 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 : Cómo hacer Yoga Restaurativo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 21, 2013
- Número de páginas: 75 páginas
- Autor: Michael Hetherington

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Cómo hacer Yoga Restaurativo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Cómo hacer Yoga Restaurativo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

## **Biblioteca > Presentación**

noticia completa 08/03/2018 jueves Día internacional de la mujer en la BUG CELEBRANDO EL ENORME TALENTO DE LAS MUJERES Materiales sobre el papel de la ...

## **Biblioteca de la Universidad de Navarra**

Web del servicio de bibliotecas de la Universidad de Navarra. Con los horarios, ubicación, bases de datos, revistas y todos los recursos que ofrece la ...

## **Portada**

Faro es el descubridor de información académica y científica de la Biblioteca Universitaria. En él podrás encontrar libros impresos y electrónicos ...

## **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 ...

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

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