

YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 1: NIVEL BÁSICO, INICIAL Y MEDIO (Colección YOGA EN CASA nº 9) (Spanish Edition)

El catálogo ilustrado de Yoga más completo para que puedas conocer 25 rutinas (workouts) especialmente diseñadas para la práctica de nivel básico, nivel inicial y nivel medio. A través del contenido del libro, que incluye la ilustración detallada de las posturas de cada rutina, el practicante o principiante 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 sin límites de bienestar!

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 Básico para Principiantes
- Rutina 2 Yoga para Principiantes – 10 posturas
- Rutina 3 Yoga Básico Nivel Medio
- Rutina 4 Yoga Nivel Medio – 6 posturas
- Rutina 5 Yoga Inicial – Estímulo Corporal
- Rutina 6 Yoga Inicial – Estímulo Mental
- Rutina 7 Yoga Inicial – Equilibrio & Concentración
- Rutina 8 Yoga 10 posturas – Estímulo Abdominal
- Rutina 9 Yoga 15 posturas – Flexibilidad Corporal
- Rutina 10 Yoga Nivel Medio – 14 posturas
- Rutina 11 Yoga Secuencial Nivel Medio
- Rutina 12 Yoga Secuencial Matinal
- Rutina 13 Yoga Anti Ansiedad
- Rutina 14 Yoga para Embarazadas
- Rutina 15 Yoga Matinal – 8 posturas
- Rutina 16 Yoga Medio para Controlar el Peso
- Rutina 17 Yoga Secuencial – Saludo al Sol
- Rutina 18 Yoga Secuencial para estiramiento
- Rutina 19 Yoga Medio para Flexibilidad
- Rutina 20 Yoga Medio – Meditación
- Rutina 21 Yoga Medio – Resistencia
- Rutina 22 Yoga Medio – Concentración
- Rutina 23 Yoga Medio – Balance
- Rutina 24 Yoga Medio – Armonía
- Rutina 25 Yoga Medio Secuencial – Gratitud
- Extra: Beneficios del Yoga para el cuerpo
- Extra: Beneficios del Yoga para la mente

YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 1: NIVEL BÁSICO, INICIAL Y MEDIO (Colección YOGA EN CASA nº 9) (Spanish Edition) por Mariano Orzola fue vendido por £2.23 cada copia. El libro publicado por OrzolaPress. Contiene 98 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 1: NIVEL BÁSICO, INICIAL Y MEDIO (Colección YOGA EN CASA nº 9) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 15, 2017
- Número de páginas: 98 páginas
- Autor: Mariano Orzola
- Editor: OrzolaPress

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 1: NIVEL BÁSICO, INICIAL Y MEDIO (Colección YOGA EN CASA nº 9) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer YOGA - CATÁLOGO DE RUTINAS 1: NIVEL BÁSICO, INICIAL Y MEDIO (Colección YOGA EN CASA nº 9) (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.

JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447