

# **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