



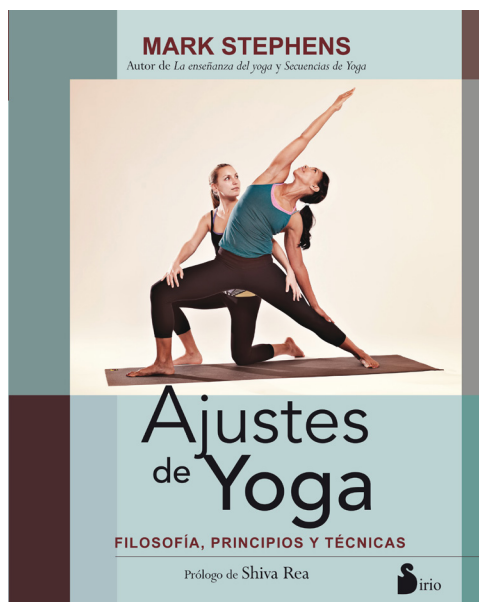
AJUSTES DE YOGA



Mark Stephens

Comenzó a practicar yoga en 1991, y se dedicó a la enseñanza desde 1996, habiendo formado ya, a más de un millar de profesores de yoga.

En el año 2000 recibió el primer premio Karma Yoga de la revista Yoga Journal por su labor sin ánimo de lucro con la fundación Yoga Inside. Con frecuencia dirige retiros, clases y talleres de capacitación para profesores de yoga en todo el mundo.



TÍTULO: Ajustes de Yoga
AUTOR: Mark Stephens
PVP: 36 €
PRECIO SIN IVA: 34,56 €

Nº PÁGS: 456
RÚSTICA
TAMAÑO: 20,3x25,4 cm
MATERIA: VFMG
ISBN: 9788416579211



Descripción

A la hora de ayudar y guiar al estudiante, las indicaciones táctiles pueden ser extraordinariamente efectivas para inducir la alineación correcta, de modo que la postura se sienta equilibrada y fluya abierta y libre.

Este libro aborda la filosofía de la práctica del yoga y muestra los toques sensibles que conciencian y mejoran la postura, los siete principios manuales y los veinticinco sistemas más efectivos de orientación táctil.

Se trata de un recurso de incalculable valor para todos los profesores de yoga, entrenadores y estudiantes avanzados.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Más de 850 fotografías.
- ✓ Herramienta fundamental para aprender a corregir y entender posturas.
- ✓ Para profesores de yoga y estudiantes avanzados.

Libros del autor

