



EDITORIAL
SIRIO

JUNIO 2018
YOGA

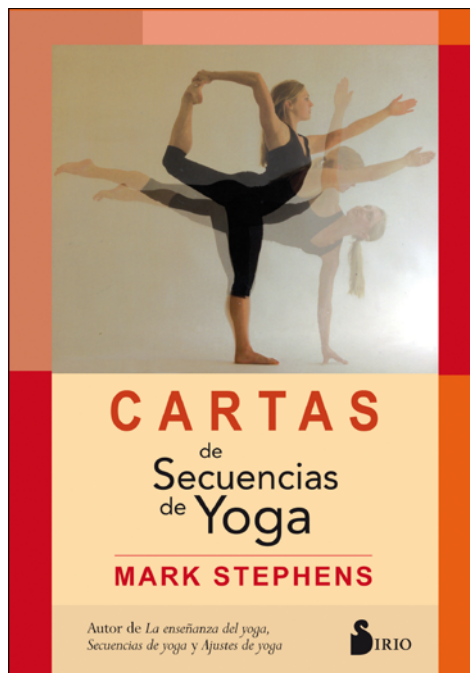
UNA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE PARA PROFESORES Y ALUMNOS: TE AYUDARÁ A DISEÑAR Y PLANIFICAR TUS PROPIAS SESIONES DE YOGA GRACIAS A SUS PRÁCTICAS FICHAS DE TRABAJO



El autor

Mark Stephens es instructor de yoga certificado, miembro de la Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga y autor de bestsellers internacionales traducidos a nueve idiomas. 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. Dirige retiros, clases y talleres de capacitación para profesores de yoga en todo el mundo.

www.markstephensyoga.com



Título: *Cartas de Secuencias de Yoga*
Título original (en inglés): *Yoga Sequencing Deck*
Autor: Mark Stephens
P. sin IVA: 31,68 €
Tamaño: 10 x 15 cm
IBIC (Materia): VXA
Categoría: A
CARTAS A COLOR
PVP: 32,95 €
Nº págs: 96 + 100 cartas
Encuadernación: Rústica
ISBN: 9788417030469

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Libro y mazo** de 100 cartas a color para estudiantes y profesores de yoga.
- ✓ Te ayudará a **planificar las clases** y a hacerlas diferentes gracias a las múltiples posibilidades que ofrecen sus 125 asanas. Además, el libro incluye ejemplos de secuencias para preparar las sesiones según el nivel.
- ✓ Las cartas **están divididas por colores** dependiendo de la postura y contienen información sobre cómo estirar, estabilizarse, concentrarse, etc.
- ✓ Excelente relación calidad-precio.



TAGS

YOGA // ASANAS // SALUD // CLASES // CARTAS
TÉCNICAS CORPORALES // EJERCICIOS
PILATES // FUERZA // SECUENCIAS



9 788417 030469

Sinopsis

Cada carta de este mazo está dedicada a una de las ciento veinticinco asanas. Su objetivo es fomentar tu creatividad a la hora de preparar tus clases de yoga. Siguiendo las principales secuencias descritas en este libro y en sus prácticas fichas, tu plan de entrenamiento y relajación será equilibrado y efectivo. Se han tenido en cuenta las interrelaciones de asanas, pranayamas y meditaciones, sin perder de vista, en ningún momento, que el orden en que practicamos las secuencias es de vital importancia. Este enfoque busca honrar la diversidad de las personas que practican yoga, de manera que puedan avanzar a través de las secuencias que sean más significativas para ellos en cada etapa del proceso. ¡Ya puedes comenzar a experimentar tu nueva rutina de yoga con estas útiles cartas! Ejercita tu imaginación creativa, aplica tu experiencia y tus conocimientos y ¡disfruta!

Otros libros del autor:

