

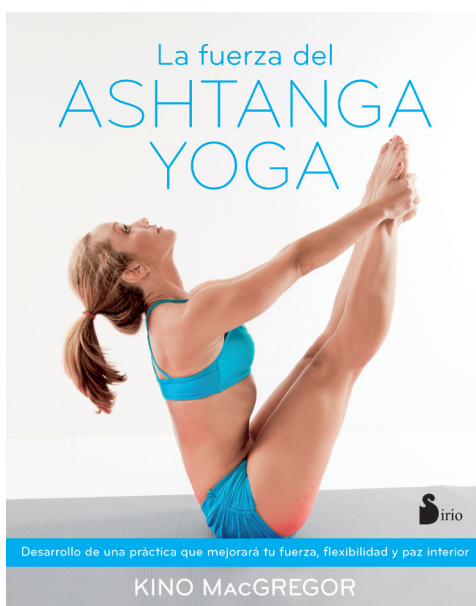


LA FUERZA DEL ASHTANGA YOGA



La autora

Fundadora del Miami Yoga Magazine y cofundadora del Miami Life Center, Kino MacGregor es escritora, bloguera uno de los contados profesores de Ashtanga Yoga certificados por su fundador Sri K. Pattabhi Jois. Kino vive totalmente dedicada a difundir la tradición del Ashtanga Yoga, siempre con su personal y divertido enfoque. Vive en Miami y viaja por el mundo dando clases y seminarios.



Título: La fuerza...
Autor: Kino MacGregor
PVP: 27
ISBN:9788416579037

Nº págs: 280
Rústica
Medidas: 20,3 x 20,5
Materia: Yoga



Descripción

El Ashtanga Yoga es un tipo de yoga grácil y atlético que en años recientes se ha hecho extremadamente popular. Kino MacGregor, discípula de Sri K. Pattabhi Jois, que fue quien desarrolló el Ashtanga Yoga, nos ofrece una visión amplia y completa de su práctica mostrándonos cómo el Ashtanga Yoga es fundamentalmente un sendero de transformación espiritual y de desarrollo personal.

La autora nos ilustra sobre la historia y la tradición del Ashtanga Yoga revelando cómo su filosofía se manifiesta en el estilo de vida y en la alimentación. Igualmente explica la conexión entre la respiración, la postura y la mirada, siendo esto el núcleo de la práctica. Sus claras instrucciones constituyen una maravillosa iniciación para los recién llegados, al tiempo que motivarán a los más experimentados hacia la perfección.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Con fotografías a color de los ejercicios.
- ✓ Secuencias completas de Ashtanga yoga para iniciarse en casa.
- ✓ Libro teórico y práctico.

Libros relacionados

