



EL YOGA CURA



La autora

Definida como 'la rebelde del yoga' por el New York Times, Tara Stiles ha servido de inspiración para muchas personas en todo el mundo por su enfoque cercano y comprensible del yoga, la meditación, la conciencia, la nutrición, el ejercicio y el bienestar. Ha aparecido en Elle, Lucky, Instyle, Esquire, Men's-Health o The Times. Favorece que la persona desarrolle su propia intuición y despierte su conciencia.



Título: El yoga cura
Autor: Tara Stiles
PVP: 16,95 euros
ISBN: 9788416579099

Nº págs: 326
Rústica
Medidas: 17 x 22,8
Materia: Yoga



Descripción

¿Tienes jaqueca? ¿Síndrome premens-trual? ¿Calambres en las pantorrillas? ¿El corazón roto? ¿O simplemente necesitas descargar tensión? Hay una cura de yoga para cada una de esas molestias. Este libro te ofrece una guía de la A a la Z de todas las posturas que puedes realizar para tratar problemas específicos y sentirte mejor muy rápidamente.

Con el enfoque fresco y divertido que la caracteriza, Tara Stiles nos habla de más de cincuenta síntomas o molestias comunes que van desde la artritis y la fibromialgia hasta el síndrome de las piernas inquietas y la resaca. A través de una secuencia simple de posturas que pueden practicar tanto los principiantes como los alumnos avanzados, Tara revela remedios que te ayudarán a conservar la salud y la felicidad.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Stiles tiene su propio método que se imparte en NY, Londres, Barcelona, Amsterdam..
- ✓ Autora bautizada por el New York Times como la 'rebelde del yoga'.
- ✓ Con prólogo de Deepak Chopra.

Libros relacionados

