



## OBRA CLAVE PARA LOS AMANTES DEL YOGA QUE DESEEN INICIARSE EN ESTA PRÁCTICA MODERNA QUE CONECTA CON ASPECTOS MÁS MEDITATIVOS Y FORTALECE LAS ARTICULACIONES Y REDES FASCIALES INTERNAS



### El autor

**Bernie Clark** es instructor de yoga y meditación desde 1998. Licenciado en Ciencias por la Universidad de Waterloo, combina su conocimiento del yoga con una profunda comprensión del enfoque científico. La experiencia de Bernie abarca tanto los estilos yang más exigentes, tales como el Ashtanga y el Power yoga, como los estilos yin más suaves de los que el Yin yoga es muy representativo. Sus enseñanzas, talleres y libros han ayudado a un gran número de estudiantes a ampliar su propio entendimiento de la salud, la vida y la fuente de la verdadera felicidad.

[www.yinyoga.com](http://www.yinyoga.com)



Título: *Guía completa de Yin Yoga. Filosofía y práctica.*

Autor: Bernie Clark

P. sin IVA: 17,26 €

Tamaño: 15 x 23 cm

IBIC (Materia): VFMG

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399474

PVP: 17,95 €

Nº págs: 380 aprox.

BISAC: HEA025000

Categoría: B

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Título bien valorado en los *rankings* de Amazon, alcanzando las siguientes posiciones: #1 sección Pilates, #9 en Stretching y #14 en Yoga.
- ✓ Con este libro el lector encontrará: Información fundamental sobre **qué es y cómo** se practica, **30 posturas** con la correspondiente explicación de sus beneficios, **Claves para entrar y salir de ellas** y cuáles son sus contraindicaciones y las advertencias a tener en cuenta.
- ✓ Obra imprescindible para los amantes del yoga.
- ✓ La revista **Yoga Journal** publicará en su próximo número una entrevista con el autor y una inserción a color de una página completa.



### TAGS

YOGA // YIN YOGA, YOGA // RESTAURATIVO  
PILATES // STRETCHING // IYENGAR



9 788417 399474

### Sinopsis

El Yin yoga forma parte de la tradición original del Hatha yoga. En su versión moderna, combina el yoga más ancestral con las prácticas daoístas chinas y la ciencia occidental, para mejorar nuestra salud a diversos niveles. Las secuencias trabajan distintas partes del cuerpo y activan determinados órganos y centros de energía. Las posturas, o asanas, se mantienen de forma prolongada otorgando así el tiempo necesario para conectar con los aspectos más meditativos de la práctica, y movilizándolo y fortaleciendo las articulaciones, los ligamentos y las redes fasciales internas. *La guía completa de Yin Yoga* de Bernie Clark es la obra de referencia, a nivel internacional, sobre esta disciplina. En ella, el lector encontrará información fundamental sobre qué es y cómo se practica; un repaso de casi treinta posturas con la correspondiente explicación de sus beneficios; claves para entrar y salir de ellas; cuáles son sus contraindicaciones y las advertencias a tener en cuenta. Una obra imprescindible para los amantes del yoga.

### Libros relacionados:



9 788478 089628



9 788416 233199



9 788416 579211