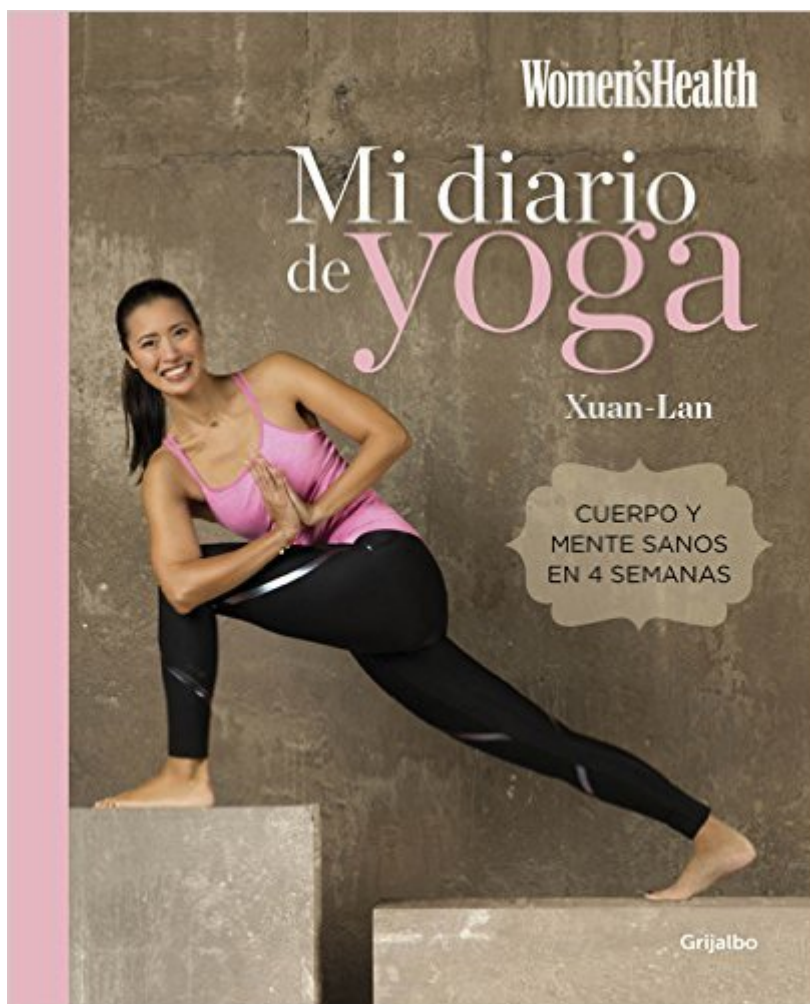


The book was found

## Mi Diario De Yoga (Spanish Edition)



## Synopsis

Descubre los conceptos básicos del yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo. La profesora Xuan-Lan te propone un plan de 28 días con ejercicios de yoga diarios, a través de un método fácil y práctico con más de 70 posturas, 7 ejercicios de meditación y de respiración, y 4 secuencias completas de yoga dinámico para mover el cuerpo al ritmo de la respiración. En tan solo cuatro semanas temáticas descubrirás los principios y técnicas básicas del yoga para que este se convierta en un estilo y una filosofía de vida positiva y te ayude a:- Introducir el yoga en tu día a día.- Sentirte bien contigo mismo.- Desarrollar un cuerpo fuerte y sano.- Estar en armonía con tu entorno.

## Book Information

Paperback: 192 pages

Publisher: Grijalbo Ilustrado (August 30, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 8416449260

ISBN-13: 978-8416449262

Product Dimensions: 6.6 x 0.9 x 8.2 inches

Shipping Weight: 1.2 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 stars See all reviews (1 customer review)

Best Sellers Rank: #1,014,244 in Books (See Top 100 in Books) #96 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física #312 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #2421 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Yoga

## Customer Reviews

Simply amazing!â

[Download to continue reading...](#)

YOGA: The Essential Guide To Yoga For Beginners (Yogananda, Yoga Anatomy, Yoga Poses, Yoga Sutra, Yoga For Men, Yoga Journal) Yoga For Beginners: An Easy Yoga Guide To Relieve Stress, Lose Weight, And Heal Your Body (yoga, yoga for beginners, yoga for weight loss, yoga guide, chakras, meditation) Yoga for Beginners: Top 10 Essential Yoga Poses (Yoga Meditation, Yoga Workouts, Yoga Books, Yoga Sutras) Yoga: Your Journey To Incredible Health, Weight Loss, and Ultimate Happiness (2nd Edition) (Yoga, Yoga for Beginners, Yoga Positions, Meditation,

Mindfulness, Chakras, Mobility) Yoga for Kids: Safe Yoga Poses for Children ages 0-12: Starting Them Young: Children's Yoga Poses for Total Mind-Body Fitness (Yoga for Kds) Diario de Greg # 6: Sin salida (Spanish Edition) (Diario De Greg / Diary of a Wimpy Kid) Primer Diario Nana: Mi primer Diario de Susana (Volume 2) (Spanish Edition) Primer Diario Rosy: mi primer Diario (Volume 1) (Spanish Edition) Yoga: Ultimate Yoga Mastery: 2-Books-in-1 (50+ Beginner and Advanced Poses Illustrated) (Yoga Healing, Stress Reduction and Mindfulness) At Office Yoga: Your At Work Yoga Guide For Stiff Bodies That Sit All Day (Just Do Yoga Book 7) Yoga Mama, Yoga Baby: Ayurveda and Yoga for a Healthy Pregnancy and Birth Shadow Yoga, Chaya Yoga: The Principles of Hatha Yoga Mi diario de yoga (Spanish Edition) Tan Feliz Que el BebÃ© Sale Levitando - Yoga Para Embarazadas: Relajada, serena y sin miedo hasta el nacimiento con Yoga para embarazadas. (Spanish Edition) Incrementa la energÃ­a: Yoga para la vida (Yoga For Living: Boost Energy) (Spanish Edition) Ashtanga Yoga: El Manual de La Practica (Ashtanga Yoga: The Practice Manual) (Spanish Edition) The Yoga Sutras of Patanjali - Integral Yoga Pocket Edition: Translation and Commentary by Sri Swami Satchidananda Rainbow Warriors and the Golden Bow: Yoga Adventure for Children (Rainbow Warriors Yoga Series) Luke's Beach Day: A Fun and Educational Kids Yoga Story (Kids Yoga Stories) Good Night, Animal World: A Kids Yoga Bedtime Story (Kids Yoga Stories)

[Dmca](#)