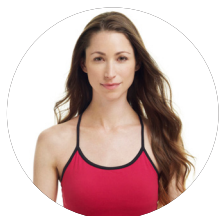


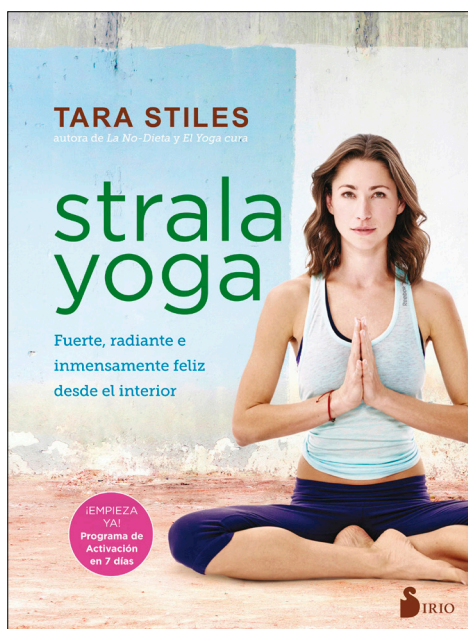


STRALA YOGA



La autora

A Tara Stiles se la conoce como la “rebelde del yoga”. Ha sido modelo y bailarina, disciplinas que le sirvieron para crear su propio estilo, el Strala, que mezcla el yoga, el fitness y la danza para estar en forma. Tiene casi 300.000 suscriptores en Youtube y varios libros de yoga y comida sana. Tiene centros Strala en Nueva York, Singapur, Tokio, Islas Vieques (Puerto Rico) y en Barcelona.



TÍTULO: Strala Yoga
AUTORA: Tara Stiles
PVP: 17,95€
P. SIN IVA: 17,26 €
FECHA: MAYO 2017
ILUSTRADO A COLOR

Nº PÁGS: 352
RÚSTICA
17 x 22,8 cm
PESO: 670 g
MATERIA: VFMG
ISBN: 9788417030094



Descripción

Por fin a tu alcance el método que ha revolucionado el yoga en EE.UU y ha cautivado a Jane Fonda y Deepak Chopra. Strala Yoga es una poderosa forma de movimiento basada en tus propias sensaciones, intuición y naturalidad. Una técnica fácil y divertida que te ayudará a liberar el estrés y poner en armonía cuerpo y mente. Aprenderás a conectar con tu potencial ilimitado para sentirte radiante, saludable, en forma y feliz.

Contiene un *Programa de Activación en siete días* para que puedas empezar a practicarlo de inmediato. Tara te guiará a través de numerosas secuencias de yoga, en las que conseguirás más, con menos esfuerzo y además, lo pasarás muy bien.

Strala Yoga no se basa en reglas estrictas ni en series de posturas, sino en tu sensación. ¡Las posibilidades son ilimitadas!

CLAVES DE VENTA

- ✓ Información sencilla, paso a paso, sobre este estilo de yoga que ha cautivado a Jane Fonda y Deepak Chopra.
- ✓ Tara Stiles es una celebrity en EE.UU. Colabora con Reebok, Hoteles W y tiene 5 centros Strala en NY, Singapur, Tokio, Viques y Barcelona.
- ✓ Strala Yoga se caracteriza por ser un movimiento sencillo, natural y libre de normas.

Libros relacionados

