

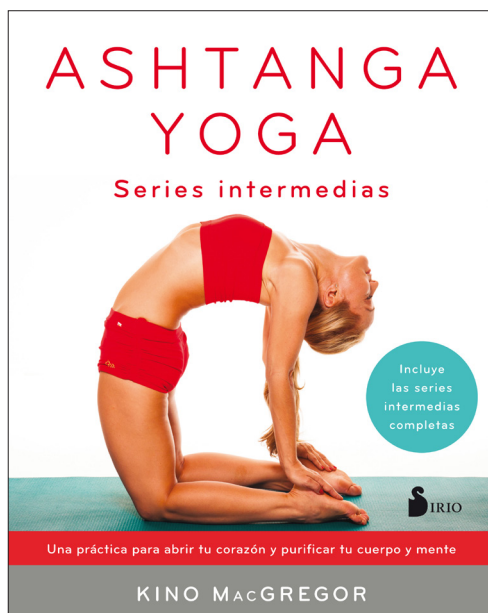
“La serie intermedia completa de Ashtanga Yoga a tu disposición en esta guía con más de 250 fotografías de la célebre Kino MacGregor”



La autora

Kino MacGregor es fundadora del Miami Yoga Magazine y cofundadora del Miami Life Center. Además es escritora, bloguera y una de las pocas profesoras de Ashtanga-Yoga certificada por su fundador Sri K. Pattabhi Jois. Vive en Miami y viaja por el mundo dando clases y seminarios.

www.kinoyoga.com



Título: Ashtanga Yoga. Series Intermedias

Autora: Kino MacGregor

P. sin IVA: 19,23 €

Tamaño: 20,3 x 25,4 cm

IBIC (Materia): VXA

Categoría: B

Ilustrado con 250 fotografías en B/N

PVP: 20 €

Nº págs: 288

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417030414

CLAVES DE VENTA

- ✓ Guía para la práctica de Ashtanga Yoga (nivel intermedio) de la mano de una de las pocas profesoras de EEUU certificadas por su fundador.
- ✓ Contiene 250 fotografías B/N de las series explicadas paso a paso.
- ✓ El Ashtanga Yoga es una forma de yoga dinámico que cada vez cuenta con más seguidores.
- ✓ La serie intermedia purifica el sistema nervioso desbloqueando los canales de energía y haciendo que la energía fluya libremente por la espina dorsal.



TAGS

YOGA // ASHTANGA // PRÁCTICA // EJERCICIOS
// CUERPO SANO // MENTE

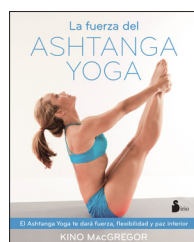


9 788417 030414

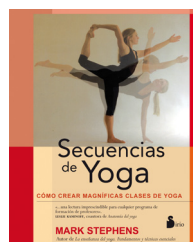
Sinopsis

Tras el éxito de *La fuerza del Ashtanga Yoga* (publicado por Editorial Sirio) vuelve Kino MacGregor, la célebre instructora y discípula directa de Sri K. Pattabhi Jois, el fundador del Ashtanga Yoga. En este nuevo libro, la autora presenta una introducción básica a la filosofía del Ashtanga Yoga y explica la serie intermedia completa de esta práctica, a lo largo de más de 250 fotografías. También aporta consejos sobre cuándo se está preparado para asumir un nuevo nivel, cuáles son los aspectos purificadores del Ashtanga Yoga o cómo emplear las técnicas de pranayama asociadas a esta práctica. Ideal para profesores y alumnos avanzados.

Libros relacionados:



9 788416 579037



9 788478 089628



9 788416 579099