



MANUAL CONCISO DE ANATOMÍA DEL YOGA

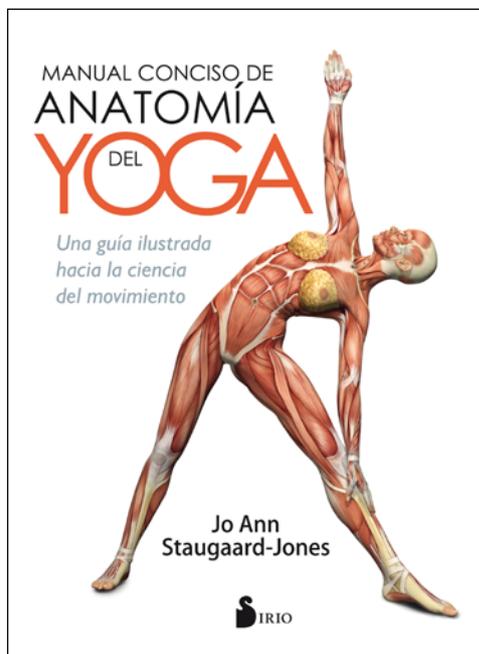


La autora

Jo Ann Staugaard-Jones es instructora de maestros de yoga y pilates, así como especialista en movimiento, kinesiología y danza. Estudió en las universidades de Kansas y Nueva York, y ha impartido sus enseñanzas por Estados Unidos, Reino Unido, Países Bajos, República Checa, Suecia, Francia y Costa Rica.

Actualmente, se dedica a la enseñanza del yoga, junto a Irum Naqvi, y a la danza como coreógrafa y performer.

www.move-live.com



TÍTULO: Manual Conciso de Anatomía del Yoga. Nº PÁGS: 282
AUTOR: Jo Ann Staugaard-Jones RÚSTICA
PVP: 17,95 € 15 x 21 cm
P. SIN IVA: 17,26 € PESO: 540 g
FECHA: JUNIO 2017 MATERIA: VFVG
ISBN: 9788417030292
ILUSTRADO A COLOR

Descripción

Este manual es el aliado perfecto para todos aquellos que quieran comprender las bases esenciales de la biomecánica del cuerpo y su aplicación en la práctica del yoga. Con más de 230 imágenes a todo color, está dirigido tanto a profesores como a alumnos que deseen disfrutar de esta maravillosa disciplina sin sufrir lesiones.

El propósito de la autora es presentar la información con exactitud, en un formato claro y de fácil manejo, ahorrando al lector terminología complicada e innecesaria. No elude los términos técnicos pero los hace accesibles y los explica con claridad y concisión. De esta forma, al sentirnos seguros con el aspecto técnico del ejercicio podremos concentrarnos, sin riesgo, en la experiencia espiritual.



9 788417 030292

CLAVES DE VENTA

- ✓ Manual ilustrado a todo color con más de 230 imágenes.
- ✓ Imprescindible para profesores de Yoga y alumnos aventajados.
- ✓ Ideal para conocer bien la técnica y evitar lesiones.

Libros relacionados

