



MI GUÍA DE YOGA TEORÍA Y PRÁCTICA, PASO A PASO

GLORIA ROSALES
GORDANA VRANJES

Un libro que ya ha llevado
a más de 22.000 personas
del sofá a la esterilla

En las páginas de este libro encontrarás, con un lenguaje claro y directo, todo lo que necesitas saber para practicar yoga: desde sus orígenes en la India, pasando por los distintos estilos de yoga, hasta cómo realizar la práctica en tu casa.

En **Mi guía de yoga**, Gloria Rosales y Gordana Vranjes, ambas profesoras con una larga experiencia, te explican cómo usar tu cuerpo para llegar a tu mente. En el libro se describen 40 posturas de las que se destacan los detalles más importantes a partir de ilustraciones cuidadosamente realizadas, y también encontrarás en él 5 secuencias de yoga de 5, 15, 30, 60 y 90 minutos para hacer en casa. Así, siempre que quieras podrás aprovechar el tiempo de que dispongas, aunque sea muy poco, para renovar el cuerpo y relajar la mente. Porque el yoga sólo es útil experimentándolo.

**Incluye un cd con 3 secuencias guiadas,
una práctica de respiración y una relajación**

CABE DESTACAR

- Las cuidadosas ilustraciones de **Mi guía de yoga**, obra de Pep Montserrat, obtuvieron el Premio Junceda en libros de no ficción 2009.



9 788493 910679

Colección: La Voz de Helios, 1
Páginas: 168
Formato: 16,5 x 19 cm
Encuadernación: tapa dura con sobrecubierta
PVP: 19,80 €
Precio sin iva: 19,04 €



GLORIA ROSALES
GORDANA VRANJES

Gloria Rosales y Gordana Vranjes son las fundadoras de la escuela Yoga Mandiram. Han trabajado con cientos de alumnos.