El viaje a Ítaca

Nueve prácticas completas de hatha yoga

Autor
Donald Niedermayer

Sinopsis

El viaje a Ítaca. Nueve prácticas completas de hatha yoga está escrito para aquellos que quieren mejorar su salud y para quienes quieren vivir una vida larga y activa. El libro pretende ayudarnos a alcanzar lo realizable, lo cual al final crea posibilidades. La fascinación da lugar a la exploración, y la exploración al significado. Las nueve prácticas completas de hatha yoga que se describen con detalle en este libro han sido ensayadas durante más de cuatro años y en más de mil clases.

DN

Sobre el autor

Donald Niedermayer

Impreso

Año de publicación: 2012

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 23 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 368 Páginas

ISBN13: 9786078191253

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen