



## ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition)

Aimar Rollán

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

### ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) Aimar Rollán

¿Quién no ha oído hablar del yoga? Mucha gente practica, o quiere empezar a practicar esta antigua disciplina proveniente de la India, pero no saben mucho acerca de lo que realmente es ni de sus principios generales.

En esta obra, amena y divertida, te explicamos sin tapujos todo lo que necesitas saber para empezar practicar yoga, ya seas un practicante habitual o uno que quiere iniciarse en la práctica.

Este libro no enseña técnicas concretas, solo conocimientos para orientarte y animarte a practicar. Toda la información práctica la podrás encontrar en el blog de YOGA en CASA y en el canal de YouTube del autor, que se expone de forma gratuita.

Esta es una obra informativa y divulgativa sobre lo que es el yoga, desde un punto de vista muy occidental y actualizado a nuestra época y teniendo en cuenta nuestras principales inquietudes. Está destinada a los principiantes, y trata sobre temas de hatha y raja yoga.

En este libro aprenderás nociones generales sobre:

- Historia del yoga.
- Principios básicos del yoga.
- Yoga y salud.
- Yoga y envejecimiento.
- Cualidades físicas básicas.
- Asanas (posturas o estiramientos).
- Pranayama (técnicas de respiración).
- Relajación.
- Sobre el mantra Om.
- Nociones generales sobre la meditación.

 [Download ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber pa ...pdf](#)

 [Read Online ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber ...pdf](#)

# ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition)

*Aimar Rollán*

**¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition)** Aimar Rollán

¿Quién no ha oído hablar del yoga? Mucha gente practica, o quiere empezar a practicar esta antigua disciplina proveniente de la India, pero no saben mucho acerca de lo que realmente es ni de sus principios generales.

En esta obra, amena y divertida, te explicamos sin tapujos todo lo que necesitas saber para empezar practicar yoga, ya seas un practicante habitual o uno que quiere iniciarse en la práctica.

Este libro no enseña técnicas concretas, solo conocimientos para orientarte y animarte a practicar. Toda la información práctica la podrás encontrar en el blog de YOGA en CASA y en el canal de YouTube del autor, que se expone de forma gratuita.

Esta es una obra informativa y divulgativa sobre lo que es el yoga, desde un punto de vista muy occidental y actualizado a nuestra época y teniendo en cuenta nuestras principales inquietudes. Está destinada a los principiantes, y trata sobre temas de hatha y raja yoga.

En este libro aprenderás nociones generales sobre:

- Historia del yoga.
- Principios básicos del yoga.
- Yoga y salud.
- Yoga y envejecimiento.
- Cualidades físicas básicas.
- Asanas (posturas o estiramientos).
- Pranayama (técnicas de respiración).
- Relajación.
- Sobre el mantra Om.
- Nociones generales sobre la meditación.

**Descargar y leer en línea ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) Aimar Rollán**

---

Format: Kindle eBook

About the Author

AIMAR ROLLÁN (GOPAL) San Sebastián, 1981. Divulgador y profesor de yoga con más de doce años de experiencia en la práctica y enseñanza del yoga. Mi método es el yoga clásico, en la especialidad de hatha y raja yoga, adaptado a la mentalidad y a las necesidades de los occidentales del siglo XXI. Las técnicas que enseño son suaves y asequibles (no elitistas), orientadas al trabajo tanto del cuerpo como de la mente, intentando compenetrar la sabiduría oriental con el conocimiento occidental.

Download and Read Online ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) Aimar Rollán #P6QBSG1UEKM

Leer ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán para ebook en línea¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán para leer en línea. Online ¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán ebook PDF descargar¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán Doc¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán Mobipocket¿Qué es eso del yoga?: Todo lo que necesitas saber para empezar a practicar (Spanish Edition) by Aimar Rollán EPub

**P6QBSG1UEKMP6QBSG1UEKMP6QBSG1UEKM**