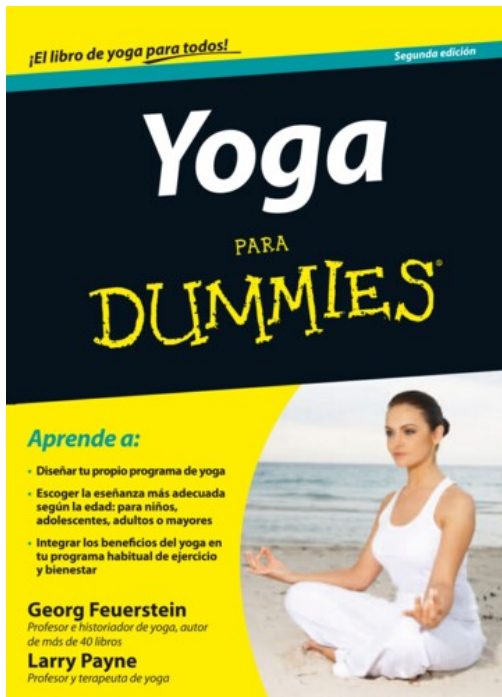




Fecha de publicación:
02/05/2011

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy

Yoga para Dummies

Georg Feuerstein, Georg Feuerstein

La manera más fácil y segura de beneficiarse del yoga

El yoga ha proporcionado paz y salud a millones de personas desde hace casi cinco mil años, y tú también puedes enriquecerte con su práctica. Deportistas de élite, personas convalecientes de lesiones o enfermos con dolores crónicos encontrarán los ejercicios adecuados a sus necesidades.

Tanto si eres principiante como si ya tienes experiencia, con esta segunda edición de Yoga para Dummies descubrirás el extraordinario potencial de tu cuerpo mientras fortaleces tu mente.

- **Para empezar con buen pie** — aprende rápidamente los aspectos fundamentales del yoga, tanto si asistes a clases como si practicas por tu cuenta.
- **Las posturas básicas** — con ayuda de ilustraciones y fotografías útiles, aprende las posturas sentadas, de pie, ejercicios de equilibrio, flexiones o rotaciones.
- **El arte (y el ejercicio) de la relajación** — aprende técnicas de relajación que funcionan y descubre cómo tener una actitud sana y practicar el yoga de forma segura para liberarte del estrés.
- **Las edades del yoga** — proporciona equilibrio a los niños y adolescentes, encuentra rutinas fáciles para adultos y adapta el yoga a la vida de los mayores.
- **Yoga y embarazo** — hazte con las técnicas más modernas (y seguras) del yoga para el embarazo y el posparto.

Georg Feuerstein

Georg Feuerstein era doctor en Filosofía y licenciado en Indología e Historia de las Religiones. Su especialidad era la praxis y la filosofía del yoga. Dirigió varias revistas, como *Inner Directions* y *Yoga Journal*, y publicó más de treinta libros sobre yoga, tantra, hinduismo y misticismo.

Georg Feuerstein

Georg Feuerstein era doctor en Filosofía y licenciado en Indología e Historia de las Religiones. Su especialidad era la praxis y la filosofía del yoga. Dirigió varias revistas, como *Inner Directions* y *Yoga Journal*, y publicó más de treinta libros sobre yoga, tantra, hinduismo y misticismo.