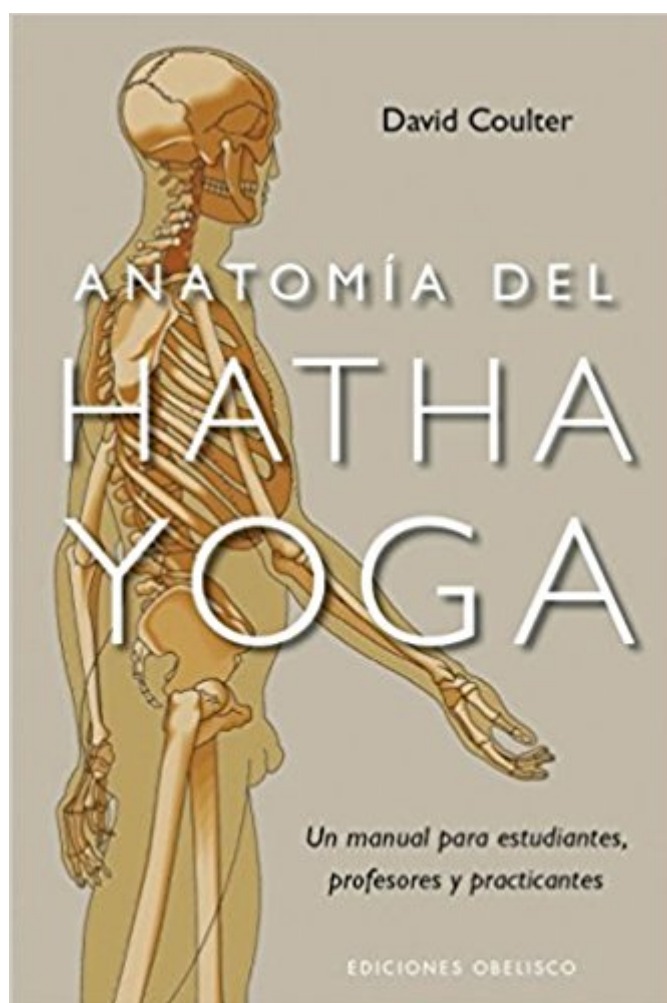


The book was found

Anatomia Del Hatha Yoga (Coleccion Salud Y Vida Natural) (Spanish Edition)



Synopsis

En este libro, David Coulter aporta una perspectiva científica occidental a la disciplina milenaria de la India, analizando todas sus implicaciones anatómicas y fisiológicas. Asimismo, nos ofrece una guía exhaustiva y minuciosa de todos los componentes del Hatha Yoga, desde la respiración y las posturas, hasta los mudras y la meditación. Provisto de numerosos consejos y ampliamente ilustrado, este libro representa una fuente indispensable tanto para profesores como para alumnos del Hatha Yoga, así como para todo aquel que desee trabajar con el sistema musculoesquelético. / Hatha yoga is comprised of stretching, strengthening and breathing exercises in upright, lying down and inverted postures. Yoga teachers and students, personal trainers, medical therapists, or anyone who is curious or troubled about how the body responds to stretching and exercise will find in this book a cornucopia of readable and reliable information.

Book Information

Series: Colección Salud y Vida Natural

Paperback: 736 pages

Publisher: Obelisco (August 1, 2011)

Language: Spanish

ISBN-10: 8497777360

ISBN-13: 978-8497777360

Product Dimensions: 6 x 1.9 x 9.1 inches

Shipping Weight: 2.4 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.0 out of 5 stars [See all reviews](#) (2 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,622,078 in Books (See Top 100 in Books) #162 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física](#) #517 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal](#) #3566 in [Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Yoga](#)

Customer Reviews

I'm a Yoga female Professor teaching to Yoga Professor career's students in Argentina, and this book's so helpful to train them!

good book

[Download to continue reading...](#)

Anatomia del hatha yoga (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) YOGA: The Essential Guide To Yoga For Beginners (Yogananda, Yoga Anatomy, Yoga Poses, Yoga Sutra, Yoga For Men, Yoga Journal) Yoga For Beginners: An Easy Yoga Guide To Relieve Stress, Lose Weight, And Heal Your Body (yoga, yoga for beginners, yoga for weight loss, yoga guide, chakras, meditation) Yoga for Beginners: Top 10 Essential Yoga Poses (Yoga Meditation, Yoga Workouts, Yoga Books, Yoga Sutras) Shadow Yoga, Chaya Yoga: The Principles of Hatha Yoga La guia definitiva de Bikram Yoga (Spanish Edition) (Coleccion Salud y Vida Natural) Las increíbles propiedades del bicarbonato de sodio (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Hatha Yoga Pradipika Yoga Swami Svatmarama Limpieza hepatica y de la vesicula (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) La terapia Gerson (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Doulas (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Mercurio en la boca (Spanish Edition) (Coleccion Salud y Vida Natural) Dime que comer si tengo diabetes (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Las increíbles propiedades del magnesio (Spanish Edition) (Salud Y Vida Natural / Health and Natural Life) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: IntroducciÃ³n a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Yoga: Your Journey To Incredible Health, Weight Loss, and Ultimate Happiness (2nd Edition) (Yoga, Yoga for Beginners, Yoga Positions, Meditation, Mindfulness, Chakras, Mobility) Yoga for Kids: Safe Yoga Poses for Children ages 0-12: Starting Them Young: Children's Yoga Poses for Total Mind-Body Fitness (Yoga for Kds) Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners Hatha Yoga Illustrated

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)