



Andrea Christiansen  
**YOGA DE LAS MANOS**

Los Mudras para mejorar la salud y la energía vital

NUEVO Pvp: € 13,90 (13,37 sin IVA)

Fecha 2ª Edición: Junio 2022

Páginas: 192 a colores

Rústica 14 x 17

ISBN 9788417080273

Thema: VXM, VXH

WEB

ISBN: 978-8417080273



- Manual completo y de fácil consultación
- Se ilustran todos los principales trastornos con su posible causa psicosomática y curación
- Cada mudra está acompañado por fotografías e imágenes ilustrativas

Los mudras son sellos, símbolos y gestos muy poderosos hechos con las manos que mejoran la meditación, promueven la relajación y actúan en lo profundo de nuestra esencia.

Uniando los principios del YOGA con los principios de la PSICOSOMÁTICA, *Yoga de las Manos* es un manual completo de fácil consulta para aprender la práctica de los mudras y poder apreciar sus efectos benéficos en el día a día. En el libro encontrarás:

- 40 mudras terapéuticos para dolencias específicas;
- más de 50 fotografías e ilustraciones;
- consejos prácticos y recetas;
- ejercicios de respiración (pranayama);
- técnicas de purificación (dhauti).

**La Autora**

Andrea Christiansen es naturópata y master reiki. Desde hace veinte años trabaja en el ámbito de la medicina psicosomática, uniendo sus competencias en el trabajo corporal, en el yoga y en la alimentación según el enfoque chino y ayurveda. Imparte cursos de yoga y pilates, integrados con la práctica de los mudras.

**DE LA MISMA COLECCIÓN**

YOGA DE LAS MANOS - CARTAS

ISBN 9788417080501

24,90 €



[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)

TEL. 667 300 542