



Sara Bigatti
EL MONO YOGUI

El diario de la práctica

Pvp: € 20,90 (20,10 sin IVA)

Fecha: **Septiembre 2019**

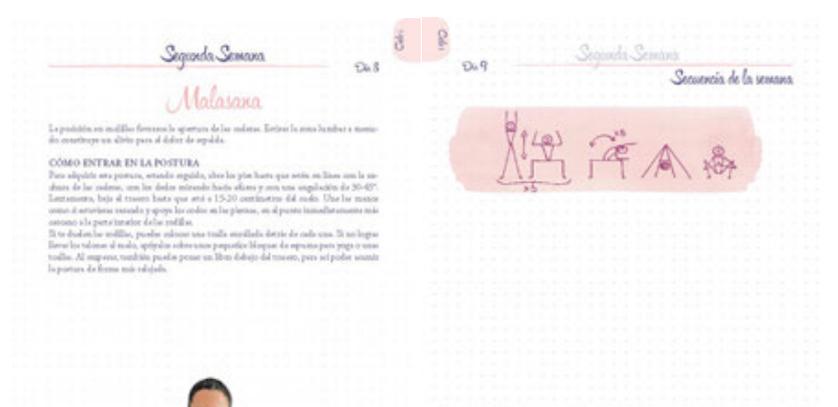
Páginas: 304 a colores

Rústica 16,5 x 23,5

ISBN 9788417080556

Ibic: VXA

ISBN: 978-8417080556



**ES UN DIARIO SIN CALENDARIO
PARA ACOMPAÑAR LA
ACTIVIDAD DE YOGA PERSONAL**

- Un diario para practicar Yoga diariamente
- Con ejercicios, meditaciones y consejos para sacar el máximo provecho del Yoga
- ¡13 ciclos de 4 semanas para practicar un año entero!



VIDEO de presentación del diario

Los Autores

Sara Bigatti es una de las profesoras de la Yoga Alliance más seguidas en internet: su web La Scimmia Yoga se ha convertido en un punto de referencia para todos los apasionados de esta práctica.

John Kraijenbrink es un yogui, masajista terapéutico, bloguero, amante de la comida sana y trotamundos.

DE LA MISMA
COLECCIÓN

SOLO SIÉNTATE

ISBN 9788417080266

16,90 €



La consistencia en la práctica es realmente el punto crucial para comprender y disfrutar plenamente los beneficios del yoga. **Tener una guía y una referencia diaria es la mejor manera de hacer que el yoga entre en nuestra rutina.**

El propósito del yoga es hacernos abrir los ojos para mirar, saborear y experimentar cada detalle de la vida, y esta agenda quiere ser un recordatorio diario de esta increíble oportunidad.

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com