

image not found or type unknown



# Yoga para Dummies

**Georg Feuerstein, Georg Feuerstein**

**Fecha de publicación:**

28/02/2017

La manera más fácil y segura de beneficiarse del yoga

**Sello Editorial:**

Para Dummies

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.

## Contacto de prensa

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.

**Nombre:** Alba Ríos

- **Para empezar con buen pie** — aprende rápidamente los aspectos fundamentales del yoga, tanto si asistes a clases como si practicas por tu cuenta.

**Teléfono:** 93 492 86 58

- **Las posturas básicas** — con ayuda de ilustraciones y fotografías útiles, aprende las posturas sentadas, de pie, ejercicios de equilibrio, flexiones o rotaciones.

**Email:**

arioss@planeta.es

- **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.

**Nombre:** María José Bertrán

- **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.

**Teléfono:** 93 492 82 03

**Email:**

mjbertran@planeta.es

- **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.