

*Librería*  
***Bonilla y Asociados***  
*desde 1950*



**Título:** Libro del Yoga, El. Equilibrio y Armonia Para el Cuerpo, la  
Mente y el Espiritu

**Autor:** Brown, Christina

**Precio:** \$129.00

**Editorial:**

**Año:** 2006

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9781405477758

Guía completa e instructiva con una historia y filosofía del yoga, ejercicios físicos para fortalecer y relajar el cuerpo, técnicas de relajación para serenar cuerpo y mente y con ejercicios de respiración