editorial Kairós

Calle Capilla, Ramiro

Yoga para niños

El yoga ha demostrado ser uno de los métodos físico-espirituales más completos y eficaces. Elimina tensiones, agresividad, contracturas físicas, estrés, facilita la capacidad de concentración y de autocontrol?

En una época en la que nuestros hijos viven constantemente bombardeados de ?ruido?, con problemas de concentración, disfunciones en el sueño, hiperactividad, etcétera, el yoga demuestra ser una herramienta maravillosa para desarrollar la atención, la relajación y la buena forma física.

Este libro, profusa y bellamente ilustrado, ha sido pensado y diseñado ?a petición de muchísimos padres? por Ramiro Calle, la mayor autoridad sobre yoga en España. Es un manual práctico y sencillo para practicar el yoga con nuestros hijos, a partir de los 6 años de edad.

Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	180
Tamaño	200x130x mm.
Peso	214
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499883724
PVP	14,00 €
PVP sin IVA	13,46 €

9788499883724