

Yoga con la sfera elastica. Più semplice, preciso ed efficace. DVD



In commercio dal:	08/07/2010
Editore:	Red Edizioni
Category:	Astrologia ed esoterismo
EAN:	9788857302133
Anno edizione:	2010
Autore:	Marisa Consolo
Collana:	DVD

[Yoga con la sfera elastica. Più semplice, preciso ed efficace. DVD.pdf](#)

[Yoga con la sfera elastica. Più semplice, preciso ed efficace. DVD.epub](#)

L'utilizzo della sfera elastica nella pratica yoga è una novità che mostra immediatamente numerosi aspetti positivi. La sfera elastica (una palla di schiuma di lattice di circa 20 cm di diametro) è, con la sua essenzialità, il più perfetto e duttile fra gli attrezzi per il benessere. Impiegata negli esercizi, si rivela un utile supporto per renderli più facili e accessibili, per migliorare l'equilibrio, per aumentare la percezione del movimento e la consapevolezza della respirazione. Questo Dvd propone numerose sequenze di esercizi yoga con la sfera facilmente accessibili a tutti.