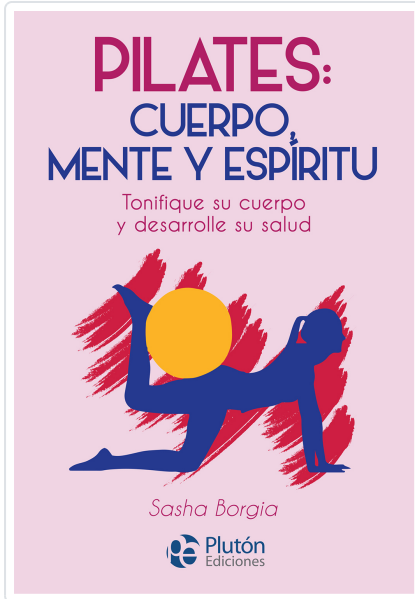


PILATES: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU



Borgia, Sasha



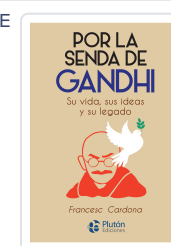
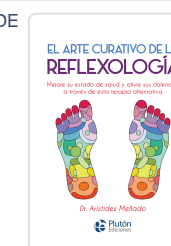
SINOPSIS

Pilates es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph H. Pilates hace más de ochenta años. Su práctica se extiende por todo el mundo y su popularidad ha aumentado gracias a que es seguido por un nutrido grupo de personajes pertenecientes a la danza, la música, el cine y deportistas de alto nivel. No se trata ni de Yoga ni de la típica clase de gimnasio, sino que es una mezcla de ambos pero distinta a cualquiera de los dos, un método que su propio inventor denominó contrología y que ayuda a mejorar la flexibilidad, fortalecer las articulaciones, combate las secuelas de diversos trastornos y acelera la recuperación tras una lesión, entre otras cosas. En "Pilates: Cuerpo, mente y espíritu", el lector encontrará una exhaustiva información sobre este método. Porque esta técnica reúne la filosofía del ejercicio occidental, centrado en la física muscular, con la oriental, que trabaja el control corporal y que se basa en la respiración y en alcanzar la armonía entre el cuerpo y la mente. ...



Editorial	Plutón Ediciones
Materia	Sabiduría y vida saludable
Booktrailer	Ver video
Colección	NUEVA ERA
EAN	9788417079802
Status	Disponible
Encuadernación	Bolsillo tapa blanda
Páginas	192
Tamaño	190x130x14 mm.
Peso	210
PVP	5,95€
Idioma	Español

Títulos relacionados

	<p>CONSTRUYE TU VIDA CREYENDO EN TI Alcalá, Ángel</p>		<p>POR LA SENDA DE EINSTEIN Cardona, Francesc</p>		<p>POR LA SENDA DE GANDHI Cardona, Francesc</p>		<p>EL ARTE CURATIVO DE LA REFLEXOLOGÍA Mellado, Aristides</p>
--	--	---	--	---	--	---	--