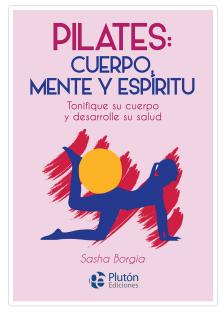


PILATES: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU



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

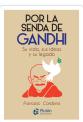
Títulos relacionados



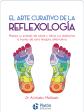
CONSTRUYE TU VIDA CREYENDO EN TI Alcalá, Ángel



POR LA SENDA DE EINSTEIN Cardona, Francesc



POR LA SENDA DE GANDHI Cardona, Francesc



EL ARTE CURATIVO DE LA REFLEXOLOGÍA