



Los mudras de las emociones

BIANCO, SILVIA

EIFIS

Materia: DEPORTES, OCIO Y TIEMPO LIBRE

Colección: SIN COLECCION

Encuadernación: RUSTICA

PVP: 13.90 €

EAN: 9788875173432

Páginas: 112

Tamaño: 120x168 mm.



Ya sea en el tráfico, en casa, en la oficina o esperando el bus, estas sencillas posturas de yoga de las manos nos ayudan a recuperar el equilibrio, la tranquilidad y el bienestar.

- Es un libro sencillo, muy visual y práctico.
- El enfoque es muy original, ya que es el primer libro de mudras especializado en las emociones.
- Silvia Bianco, autora del libro Incense & Smudge, ya tiene un público fiel en Italia que sigue con interés todas sus actividades.

Silvia Bianco



Silvia Bianco, Estudió Ayurveda en la India, Italia y Francia, y se especializó en diversas técnicas de masaje. Formada por Loretta Zanucoli como profesora PHYL®, es propietaria de un Concept Store para el Bienestar Holístico (Cardamomo) en Milán.