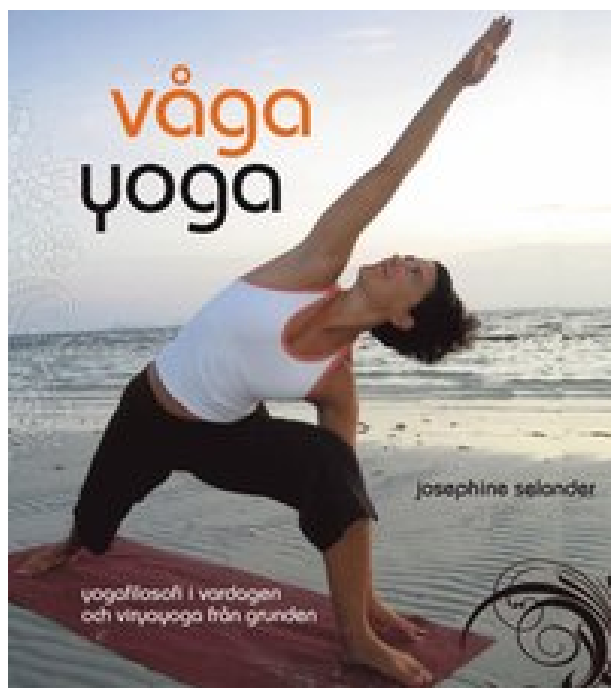


Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden



Författare:	Josephine Selander
Utgivningsdatum:	2008-09-22
Förlag:	Miro Förlag
Antal sidor:	166
ISBN:	9789197660426
Kategori:	Hälsa

[Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden.pdf](#)

[Våga yoga : yogafilosofi i vardagen och viryayoga från grunden.epub](#)

Den perfekta boken för dig som vill komma igång och yoga. Våga yoga är också en inspirerande och glädjefylld bok för dig som har yogat ett tag och vill prova yogaformen viryayoga. Bland färgstarka, vackra bilder från bland annat Indien och Thailand kan du läsa om handfasta yogiska redskap som hjälper dig att må bra och njuta av vardagen. Genom några av de mest grundläggande tankegångarna i buddhismen och tantrayogan får du verktyg för att bättre lära känna dig själv. Här finns också en grundlig presentation av alla övningar i viryayoga, steg 1, som gör dig stark och full av energi. Med andra ord en komplett yogaserie för både nybörjare och erfarna. Josephine Selander, känd från TV4:s Äntligen hälsa, är en yogalärare som är varmt uppskattad för sin avspända pedagogik, sitt direkta tilltal och sin humor. Hon är från början dansare och utbildad på bland annat Balettakademien i Stockholm. Efter en karriär som skådespelare sadlade hon om till tv-producent via Dramatiska institutet och har gjort dokumentärfilmer om Suzanne Osten och Cullbergbaletten. Josephine Selander har mer än tio års erfarenhet av zenmeditation och som gruppträningsinstruktör. Hon är utbildad i anusarayoga och ashtangayoga och är yogalärare inom The Yoga Alliance. Förutom John Friend, som är hennes huvudlärare, har hon yogat för bland andra Kia Meaux, Kathleen Hogan, Katchie Ananda, Larry Schultz, Cyndi Lee, Rusty Wells och Dharma Mittra i USA och för Patthabi Jois och Saraswati Jois i Mysore i Indien. Tillsammans med naprapaten Malin Flinck har hon skapat viryayoga utifrån läran om biomekanik. Inom företaget Yogago anordnar Josephine Selander regelbundet utbildningar för yogalärare, workshops, kurser och yogaresor till Thailand, Italien och svenska Österlen.

Grandes preços, sem custos reserva San Francisco Hotel Monumento. Sem custos reserva.

Melhores preços, sem custos reserva.

000+ hotéis on-line Quinta Da Penha De Franca, Funchal. Melhor preço. Grandes preços, sem custos reserva
Reserve em Paradis Plage, Aghoud. Reserve em 540.