

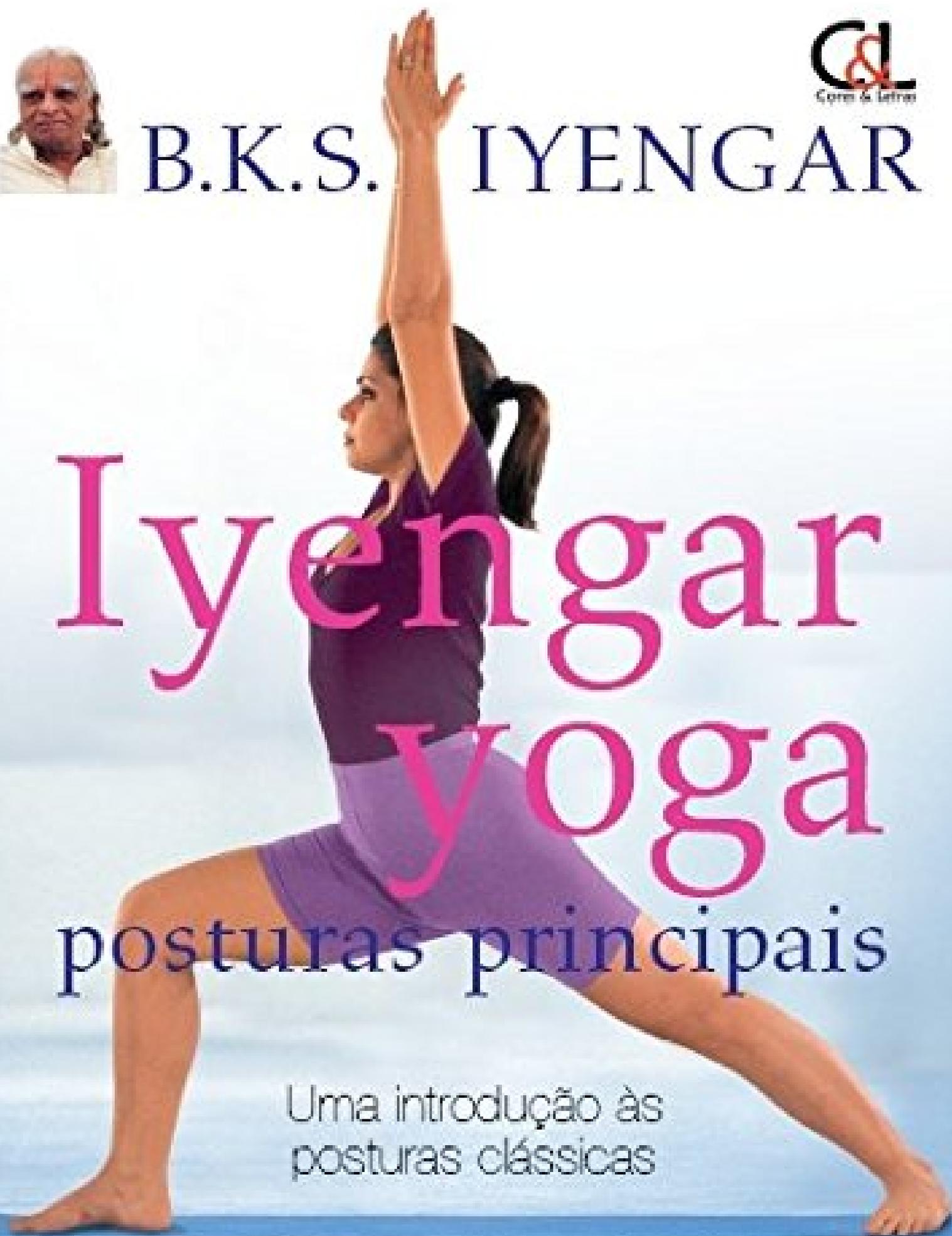


B.K.S. IYENGAR

# Iyengar voga

posturas principais

Uma introdução às  
posturas clássicas



# Resumo de Iyengar Yoga. Posturas Principais

O livro Iyengar Yoga - Posturas Principais apresenta 23 posturas clássicas do hatha yoga, detalhadas pelo mestre BKS Iyengar. Todo colorido, traz mais de 250 fotos, utilizando um inovador sistema de registro no qual cada postura é vista por todos os ângulos, num giro de 360 graus.

O resultado é um riquíssimo detalhamento dos alinhamentos propostos pelo mestre Iyengar, útil tanto para alunos adiantados, que podem praticar sozinhos, quanto para quem está iniciando e quer conhecer melhor os fundamentos do método.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)