



La salud en tus manos

Los mudras son pequeños gestos que se hacen con las manos. En las culturas orientales los consideran tan importantes que se enseñan de padres a hijos. La experta en yoga Gertrud Hirschi nos enseña en *Nuevos mudras* cómo usarlos para calmar miedos y preocupaciones, protegernos y darnos energía.

TÍTULO: Nuevos mudras.
AUTORA: Gertrud Hirschi.
EDITORIAL: Urano.
PRECIO: 14 €.

