



“Yoga, sürücüleri arabalarıyla seyahate çıkaran bir öğreti ise eğer, Esra E. Karaosmanoğlu acemi sürücülere ustalık ehliyeti veriyor.”

MUSA UZUNLAR  
Tiyatro ve Sinema Oyuncusu

“Kendi güzel, ruhu güzel Esra, yıllar yılı karşılıksız olarak insanlara yoga öğreterek beden ve ruh şifacısı oldu. Sonunda deneyimlerini, birikimlerini bu kitaba aktardı. Yoganın bir din veya spor olmadığını hayat kalitesini artıran harikulade bir öğreti olduğunu anlatan bu kitap benim onca yoga kitabımın arasında en kolay okunabilen, eğlenceli ve aydınlatıcı kitap oldu, teşekkürler Esra...”

LEMEN SAM  
Sanatçı

“Değerli hocalarımızdan Esra E. Karaosmanoğlu'nun, toplumla paylaşmak arzusu ile sunduğu bu değerli çalışmasında kullandığı başarılı mizah üslubuyla, konunun ciddiyetini ihlal etmeden okuyucuyu keyiflendirebilmiş, eğlendirebilmiş ve aynı anda doğru bilgileri sunabilmiş olması gerçek bir başarıdır. Kitabın bu üslubu daha evvel hiç denenmemiş olup, Esra hocanın içsel zenginliğini bize sunarken, bu eser, cesaret ve cömertliği uyum içinde işlemiştir.”

ADNAN ANANDA SİDDIVHO ÇABUK  
Yoga hocası

Esra E.  
Karaosmanoğlu

ACEMİ YOGİNİN ELKİTABI

ESRA E. KARAOSMANOĞLU



# ACEMİ YOGİNİN ELKİTABI

Yeni Başlayanlar İçin Yoga

facebook.com/palomayayinevi  
twitter.com/palomakitap

20 TL



  
Paloma

  
Paloma