

## **Alla scoperta dello yoga ratna PDF**

**Gabriella Cella**



***Questo è solo un estratto dal libro di Alla scoperta dello yoga ratna. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Gabriella Cella  
ISBN-10: 9788845297939  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3587 KB

## **DESCRIZIONE**

Il mondo di oggi ci obbliga a ritmi frenetici, una vita piena di stress in cui l'affanno delle tante attività e tanti stimoli spesso si fa opprimente. La pratica dello yoga è una risorsa preziosa e la chiave che ci aiuta a ritrovare l'equilibrio psicofisico perduto. Gabriella Cella ci fa dono di un vero e proprio piano terapeutico, rivolto non solo a chi già pratica lo yoga ma alle persone curiose che desiderano avvicinarsi e scoprire un punto di accesso allo Yoga Ratna. In quattro lezioni ci guida con parole semplici ed essenziali per cogliere tutta la potenza di movimenti, posizioni statiche e mantra. Le sue parole si fanno immagini attraverso le eleganti illustrazioni di Jolanda Maggiora Vergano, che colgono la sostanza e i punti fondamentali di queste pratiche.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Nel campo dello yoga vengono praticate, ... LA SCOPERTA DELLO YOGA ... Una volta iscritto alla newsletter riceverai il mio video corso 'Yoga Ratna' completamente ...

Letteralmente Yoga Ratna significa il "gioiello dello yoga". Integra differenti correnti della disciplina indiana, dalle scuole ortodosse a quelle più moderne ...

Fin dalle prime parti introduttive questo pratico volume ci guiderà alla scoperta del ... L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna

## **ALLA SCOPERTA DELLO YOGA RATNA**

[Leggi di più ...](#)