

La respirazione che cura (Qi Yi) PDF

Nancy Zi



Questo è solo un estratto dal libro di La respirazione che cura (Qi Yi). Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Nancy Zi
ISBN-10: 9788857305059
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1153 KB

DESCRIZIONE

Sono molti i malanni a cui la respirazione cosciente può dare una soluzione efficace e duratura. Questa tecnica permette infatti di trasformare l'aria inspirata in energia, migliorando sensibilmente ogni nostra prestazione, sviluppando la coordinazione tra corpo e mente, donando forza, equilibrio e vitalità. Il metodo della respirazione profonda è centrale in tutte le antiche pratiche mentali e corporee, dallo yoga alle arti marziali e alla meditazione. Rifacendosi a questa tradizione millenaria, l'autrice offre un programma completo di rieducazione al respiro con esercizi e tecniche di visualizzazione. Sarà possibile così arrivare gradualmente a un controllo consapevole della propria respirazione per migliorare la salute e per ritrovare una serena armonia psicofisica.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La respirazione che cura (Qi yi). Gli esercizi per rilassarsi e per vincere il dolore libro Zi Nancy ...

di Antonella Giliberti. A partire dall'autunno del 2018, verrà riproposto il progetto, sostenuto dal C.U.BO dal titolo "Qi Gong - Educazione al benessere e ...

Trova le offerte migliori per Bu zhong Yi Qi Wan su eBay. Il mercato più grande del mondo. Passa al contenuto ... 9788874472789 | LA RESPIRAZIONE CHE CURA (QI YI).

LA RESPIRAZIONE CHE CURA (QI YI)

[Leggi di più ...](#)