

Benessere totale PDF

Deepak Chopra



Questo è solo un estratto dal libro di Benessere totale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Deepak Chopra
ISBN-10: 9788868362645
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3138 KB

DESCRIZIONE

In questo libro il dottor Deepak Chopra, guru della medicina ayurvedica, offre un programma di riequilibrio psicofisico, adattabile alle esigenze di ciascuno: dalla dieta calibrata alla meditazione, dalle tecniche antistress agli esercizi per compensare gli squilibri interni. Il benessere totale è il risultato della perfetta armonia di corpo e mente, che interagiscono tra loro, riprendendo un concetto della fisica quantistica in cui materia ed energia sono realtà intercambiabili. Per liberarsi dalle malattie, ma anche per prevenirle, è quindi indispensabile diventare consapevoli del proprio essere. "Meditare non significa costringere la mente al silenzio: è trovare la quiete che esiste già dentro di noi". Con questo spirito il libro ha accolto ulteriori tecniche di meditazione, come quella basata sulla consapevolezza del respiro, oltre alle diffuse informazioni sui Rasayana, i preparati alle erbe utilizzati dai medici ayurvedici per dare impulso all'energia e potenziare le difese immunitarie.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

I tuoi prodotti di perdita peso personalizzati. I prodotti Herbalife per il tuo programma personalizzato attaccano il grasso che si è sedimentato ed i centimetri che ...

soggiorno di una notte per due persone; pernottamento in camera superior; accesso alla spa la sovrana; calice di metodo classico di benvenuto presso il lounge bar sunsi

In questo libro prezioso e illuminante, il dottor Deepak Chopra, guru della medicina ayurvedica, offre un programma di riequilibrio psicofisico, adattabile alle ...

BENESSERE TOTALE

[Leggi di più ...](#)