

## Prevenire e guarire con lo yoga PDF

Christine Campagnac-Morette



*Questo è solo un estratto dal libro di Prevenire e guarire con lo yoga. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Christine Campagnac-Morette

ISBN-10: 9788862283397

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1980 KB

## DESCRIZIONE

Sai che grazie ad una pratica regolare dello yoga disturbi e malattie come asma, gastrite, ipertensione arteriosa, colite, ansia e tanti altri, possono essere tratti con successo? Questa guida propone, in maniera chiara ed efficace di prevenire e in alcuni casi addirittura guarire più di 40 disturbi di cui tutti noi soffriamo o abbiamo sofferto almeno una volta nella nostra vita grazie alla pratica regolare dello yoga. Un'opera unica nel suo genere, un manuale che è frutto di più di 25 anni di lavoro e studio presso il Centro di Ricerca e Trattamento Yogico di Jaipur, in India. Il testo è accompagnato da 1000 disegni di posizioni yogiche, chiari ed esplicativi, che permettono di riconoscere subito le varie tecniche e posizioni. Non aspettarti il classico manuale sullo yoga, questo libro è molto di più. Basato sull'esperienza diretta del Centro di Ricerca e Trattamento Yogico di Jaipur, ospedale indiano in cui gli insegnamenti dell'Ayurveda e l'Hatha Yoga sono usati per curare i pazienti, questo testo suddiviso per disturbi ti offrirà una visione d'insieme di come prevenirli e guarirli, non solo con posizioni yoga, ma anche con pratiche di pulizia e abitudini salutari. Un libro adatto sicuramente a insegnanti di yoga e terapeuti, ma anche agli appassionati e ai praticanti con un po' di dimestichezza nello yoga; e perchè no anche a medici curiosi di scoprire l'efficacia di una tecnica millenaria di cui ci sono ormai migliaia di testimonianze sull'efficacia. Scopri insieme all'autrice Christine Campagnac-Morette come prevenire sia meglio che curare grazie ai moltissimi esercizi, le posture, le respirazioni e le tecniche di concentrazione. Ognuno di noi può e deve assumersi la responsabilità del proprio benessere psico-fisico ed essere l'artefice della propria salute e forma fisica.

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

In questo video tutorial Janine Claudia Nizza, attraverso lo Yoga Flow, ci guida in una sequenza da fare tutte le volte che vogliamo prenderci cura della ...

Prevenire E Guarire Con Lo Yoga è un libro di Campagnac-Morette Christine' edito da Bis a luglio 2016 - EAN 9788862283397: puoi acquistarlo sul sito [HOEPLI.it](http://HOEPLI.it), la ...

Scopri Prevenire e guarire con lo yoga di Christine Campagnac-Morette: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29€ spediti da Amazon.

## **PREVENIRE E GUARIRE CON LO YOGA**

[Leggi di più ...](#)