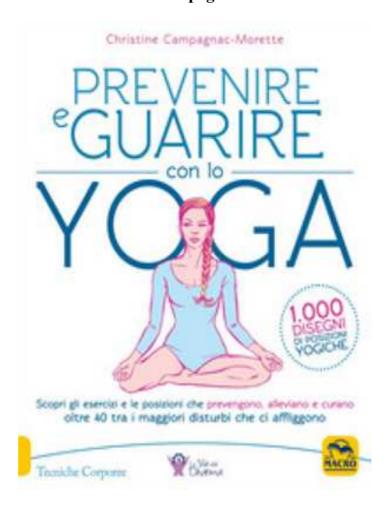
Prevenire e guarire con lo yoga PDF

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.



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, 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 ...