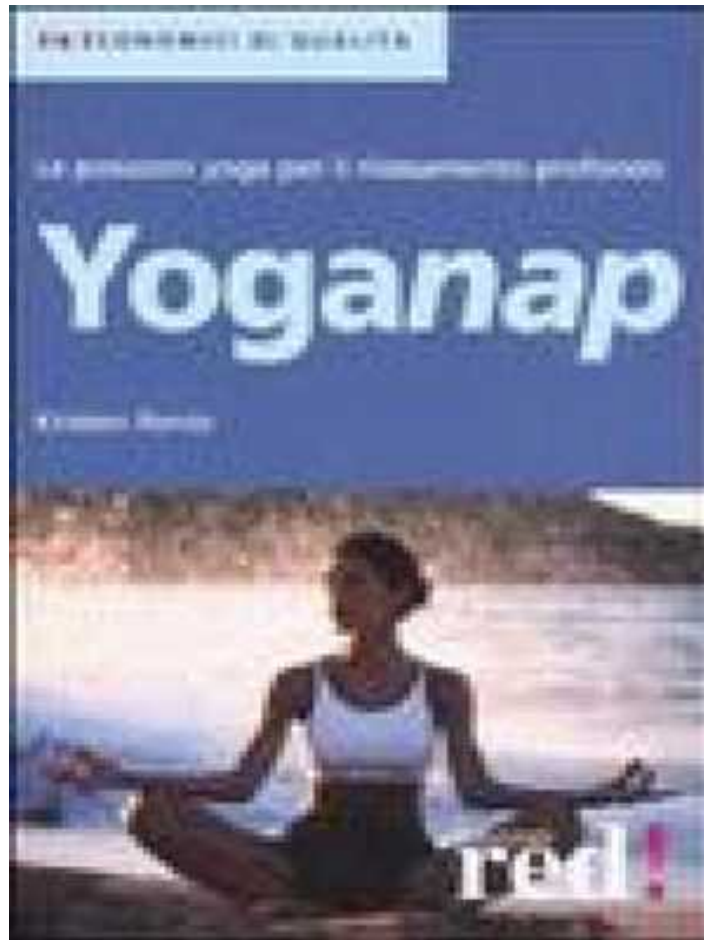


## Yoganap PDF

**Kristen Rentz**



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



Autore: Kristen Rentz  
ISBN-10: 9788874477418  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4960 KB

## **DESCRIZIONE**

A qualcuno lo yoga può apparire una disciplina un po' esoterica; altri se ne tengono lontani perché non si sentono all'altezza, oppure ritengono di non avere tempo per praticarla. Le posizioni descritte nel libro non hanno nulla di arcano e sono assolutamente alla portata di tutti: semplici da eseguire, focalizzate sul giusto sostegno da dare a muscoli e articolazioni, evitano qualsiasi rischio, sono prive di controindicazioni e richiedono pochi minuti al giorno. Hanno inoltre un grande valore: rappresentano una pausa breve ma profondamente rigenerante di cui poter fruire in qualsiasi momento del giorno; costituiscono un piccolo intervento curativo efficace verso molti disturbi. Ecco quindi le posizioni per chi vuole potenziare il sistema immunitario, per chi fa fatica a scendere dal letto la mattina, per chi soffre di insonnia, mal di schiena, mal di testa. Ogni posizione è descritta passo per passo e illustrata.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Find helpful customer reviews and review ratings for YogaNap: Restorative Poses for Deep Relaxation at Amazon.com. Read honest and unbiased product reviews from our ...

YogaNap yields a deeper level of relaxation than an afternoon snooze, leaving the body feeling calm, almost weightless, and thoroughly stress free. YogaNap by Kristen ...

Libro: Yoganap di Kristen Rentz. Le posizioni yoga per il rilassamento profondo.

## YOGANAP

[Leggi di più ...](#)