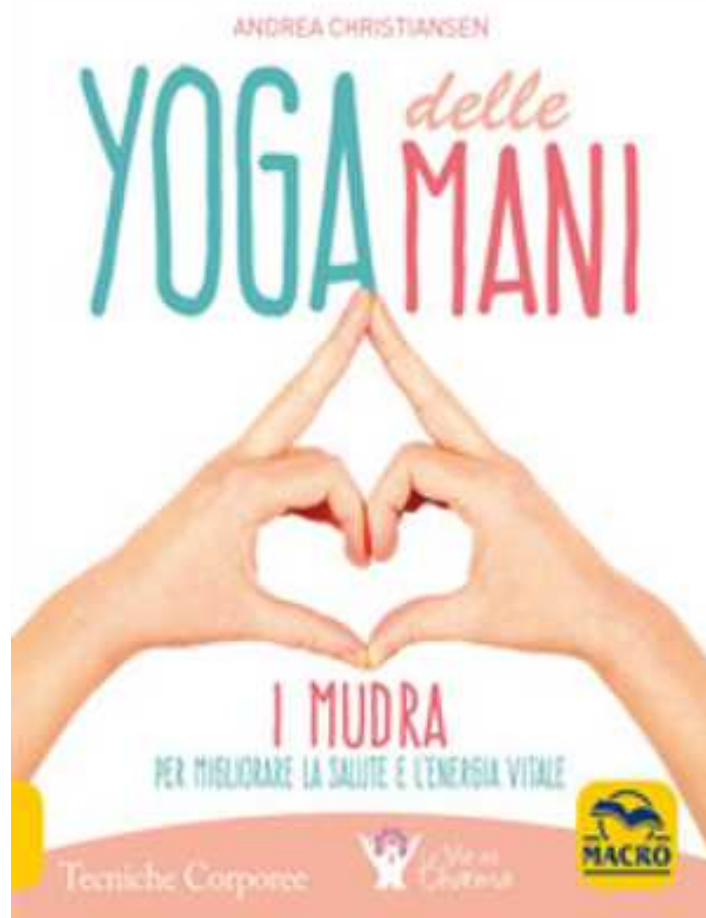


Tags: Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale libro pdf download, Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale scaricare gratis, Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale epub italiano, Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale torrent, Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale leggere online gratis PDF

Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale PDF

Andrea Christiansen



Questo è solo un estratto dal libro di Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Andrea Christiansen
ISBN-10: 9788893197274
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1907 KB

DESCRIZIONE

Scopri i potenti effetti dei Mudra attraverso un manuale chiaro e completo per conoscere e praticare lo Yoga delle Mani. Le fotografie accurate e la varietà di esempi su come utilizzare i Mudra, con le posture e i tempi corretti per ogni momento della vita quotidiana, ne rendono la lettura piacevole e la pratica immediata. I Mudra sono sigilli, simboli, gesti molto potenti che migliorano la meditazione, favoriscono il relax ed agiscono in profondità nella nostra essenza. Questa antichissima pratica comprende esercizi da svolgere con le mani, ma coinvolge tutto il corpo e ha lo scopo di metterci in un'atmosfera introspettiva, come nelle danze del tempio e nelle meditazioni di qualsiasi tipo. Lo scopo della pratica dei Mudra è quello di farci raggiungere la consapevole percezione dell'energia vitale, o Prana. Come ogni pratica di meditazione e guarigione, anche l'esecuzione dei Mudra ha bisogno di tempi e modi consoni. Tuttavia, i Mudra sono particolarmente versatili ed esistono gesti di diverso tipo, per ogni situazione contemplativa e per ogni postura; è possibile praticarli da sdraiati, seduti, in piedi, camminando.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro di Christiansen Andrea, Yoga delle mani. I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale, dell'editore Macro Edizioni, collana Tecniche corporee. Percorso ...

Mudra, lo Yoga delle Mani, ... Nel Kundalini Yoga l'energia del dito indice è associata al pianeta Giove, ... il Sole per l'energia, la salute e la sessualità, ...

Yoga delle Mani I Mudra per migliorare la salute e l'energia vitale migliorare la propria salute e aumentare l'energia vitale, grazie a: ...

YOGA DELLE MANI. I MUDRA PER MIGLIORARE LA SALUTE E L'ENERGIA VITALE

[Leggi di più ...](#)