

Piatti yoga PDF

Frances Boswell



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



Autore: Frances Boswell
ISBN-10: 9788867222964
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2915 KB

DESCRIZIONE

Questi piatti sono ispirati agli stessi principi che definiscono la pratica dello yoga: consapevolezza, disciplina e intenzione. Quando il cibo viene preparato tenendo a mente queste direttive, si coltivano vitalità e bellezza, creando piatti che nutrono e danno energia ma, al tempo stesso, rispettano l'ambiente e i cibi. I piatti hanno un equilibrio perfetto: un mix di sapori, colori e consistenze per creare pace e armonia al palato e nel corpo. Nel libro troverete anche ricette base per salse e condimenti, consideratele alla stregua dello stretching, qualcosa a cui rivolgersi quando non avete tempo per esercizi più complessi. Le ricette del Saluto al sole sono pensate invece per svegliarsi, iniziare a muoversi e affrontare la giornata con entusiasmo ed energia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Indice delle Ricette per una Sana Alimentazione - Rubrica di Guru Niyam Kaur

Yoga Shop, in viale D'Annunzio 25 (zona Darsena) è il negozio (fisico e online) dove puoi trovare articoli per lo Yoga, la meditazione e il Pilates a Milano.

Nello yoga shop di shankara.it puoi trovare tutti i prodotti per lo yoga e la meditazione: scialli, sedie pieghevoli, incensi, sciarpe, scialli orientali e mala

PIATTI YOGA

[Leggi di più ...](#)