

Tags: Yoga e cancro il racconto di un'esperienza libro pdf download, Yoga e cancro il racconto di un'esperienza scaricare gratis, Yoga e cancro il racconto di un'esperienza epub italiano, Yoga e cancro il racconto di un'esperienza torrent, Yoga e cancro il racconto di un'esperienza leggere online gratis PDF

Yoga e cancro il racconto di un'esperienza PDF

Silvia Santagostino



Questo è solo un estratto dal libro di Yoga e cancro il racconto di un'esperienza. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Silvia Santagostino
ISBN-10: 9788881636914
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1113 KB

DESCRIZIONE

Da un'esperienza personale dell'autrice la sintesi di un percorso che, attraverso la malattia, ha condotto alla guarigione e alla rinascita. Lo yoga come prezioso strumento per intervenire nel processo dinamico della patologia oncologica, per ritrovare, riconoscere e accettare il proprio corpo e per ricomporre un equilibrio mentale ed emozionale travolto nel vortice di una "realtà impazzita". Questo libro si propone, attraverso l'illustrazione di alcune semplici posture, nonché attraverso efficaci tecniche di respirazione consapevole e di rilassamento guidato - appositamente pensate per chi si trovi in una condizione di disagio - di far scoprire uno spazio di quiete e un cambiamento di prospettiva, da cui muovere per accettare e affrontare la malattia. L'autrice esamina infine la questione della struttura e metodologia di corsi di yoga specialistici in ambito oncologico e della conseguente formazione degli insegnanti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro Yoga e cancro il racconto di un'esperienza di Silvia Santagostino in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

Yoga e cancro Il racconto di un'esperienza Proposte per la pratica dello yoga in ambito oncologico

Buy Yoga e cancro il racconto di un'esperienza by Silvia Santagostino (ISBN: 9788881636914) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on ...

YOGA E CANCRO IL RACCONTO DI UN'ESPERIENZA

[Leggi di più ...](#)