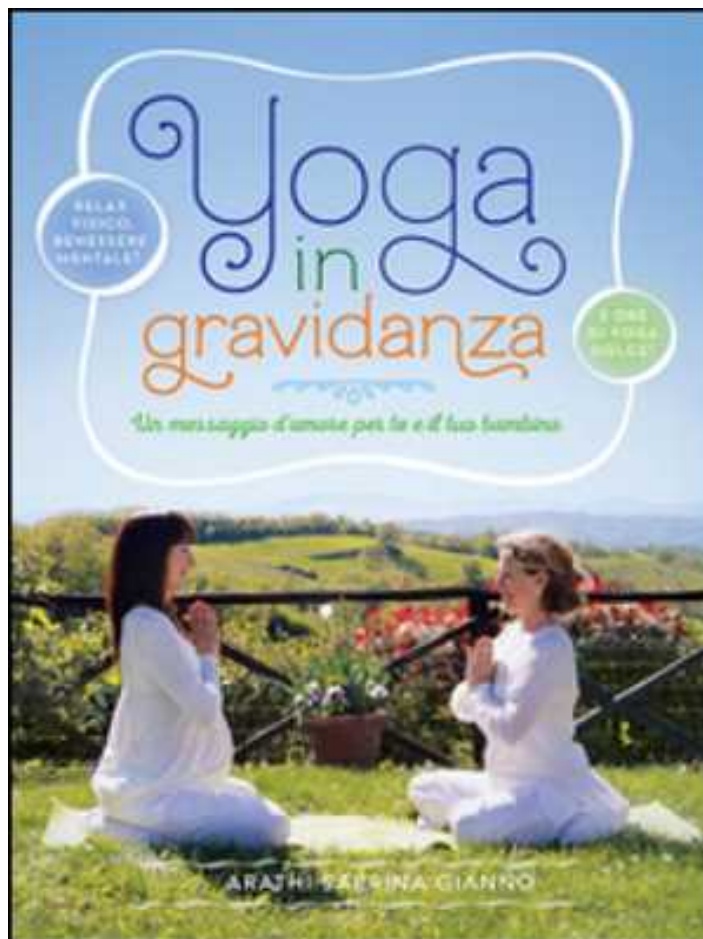


Tags: Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD libro pdf download, Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD scaricare gratis, Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD epub italiano, Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD torrent, Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD leggere online gratis PDF

Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD PDF

Arathi Sabrina Giannò



Questo è solo un estratto dal libro di Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Arathi Sabrina Giannò

ISBN-10: 9788897586838

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1132 KB

DESCRIZIONE

Yoga significa "unione". C'è qualcosa di più unito al mondo di una mamma e del suo bimbo in grembo? Cara mamma in attesa, in questo DVD potrai praticare insieme al tuo bimbo una tecnica fatta di respiro, consapevolezza, movimenti dolci e rilassanti, per vivere questa fase della vita in totale e gioiosa unione. Concediti una pausa di ristoro fisico e rilassamento mentale, e impara a respirare con le tecniche di pranayama per dare a te stessa e al tuo bambino sensazioni di calma, serenità e armonia. Troverai esercizi di riscaldamento per la colonna vertebrale e per tutto il corpo, e asana adattati per te. Lo stile di yoga proposto si rifà alla tradizione antica del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore del famoso classico "Autobiografia di uno yogi". Il DVD contiene: Una sequenza di riscaldamento con respiro, movimento e lavoro sul pavimento pelvico; Esercizi di respirazione (pranayama); Due sequenze di Ananda Yoga per le mamme in attesa (una breve e una lunga) con affermazioni; Una meditazione finale per armonizzare la tua energia; Sottofondo di musica rilassante. Il libretto contiene: Preziose indicazioni per la pratica, oltre a numerosi esercizi di respirazione; Tre sequenze di posizioni, non inclusi nel DVD.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Yoga per te è il sito dell'insegnante ... L'amore per lo yoga è, ... con lo yoga si vuole insegnare la bambino a conoscere e a sviluppare il proprio corpo ...

... gravidanza- un messaggio d'amore per te e il tuo bambino " tiene corsi di formazione al'Accademia Europea di Ananda Yoga per insegnanti di yoga bambini e donne in ...

Yoga in gravidanza. Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino. Con DVD è un libro scritto da Arathi Sabrina Giannò pubblicato da Ananda Edizioni nella collana ...

**YOGA IN GRAVIDANZA. UN MESSAGGIO D'AMORE PER TE E IL TUO BAMBINO. CON
DVD**

[Leggi di più ...](#)