

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

Andrea Christiansen



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

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[-SCARICARE-](#)
[-LEGGERE ONLINE-](#)

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.

Pubblicato: **28/06/2018**
Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **2158 KB**

I Mudra sono movimenti **Yoga** che coinvolgono solo le **mani**. **L'energia** che si sviluppa in seguito a questi movimenti, apporta grandi benefici alla **salute** e non solo.

YOGA DELLE MANI. I MUDRA PER MIGLIORARE LA SALUTE E L'ENERGIA VITALE. christiansen andrea Disponibilità: solo 3 copie disponibili, affrettati! Se ordini entro 2 ore ...