



Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD

Kindel Price:

Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD pdf - (EUR 0.00);
Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD epub - (EUR 0.00);
Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD txt - (EUR 0.00);
Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD fb2 - (EUR 0.00);
Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD doc - (EUR 0.00);

SCARICARE LIBRO:

- [Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD.pdf](#)
- [Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD.epub](#)
- [Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD.txt](#)
- [Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD.fb2](#)
- [Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD.doc](#)

LEGGERE LIBRO ONLINE:

- [Yoga per un anno. 108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni. Con DVD](#)

L'autrice condensa in questo DVD-libro trent'anni di ricerche e pratiche dedicate all'Hatha Yoga, ossia quel ramo della "scienza sacra della vita" - lo Yoga appunto - che tende al raggiungimento di un perfetto equilibrio psicofisico, di una maggior consapevolezza dei nostri processi vitali fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte. Un percorso di esercizi guidati, articolati in 4 particolari sequenze di 27 posizioni ciascuna - una per ogni stagione - permetterà di prendere gradualmente consapevolezza delle proprie potenzialità fisiche e di come convogliare e utilizzare energie fino a quel momento inesplorate partendo dal principio della sintonia con i ritmi e gli elementi della natura nelle diverse stagioni. Praticando passo dopo passo, giorno dopo giorno, gli esercizi contenuti in questo DVD si comprenderà via via sempre più chiaramente l'importanza di assecondare la natura, le sue forze e i suoi cicli per conseguire un più profondo benessere e una rinnovata vitalità, e sentirsi finalmente in completa armonia con se stessi e con l'unità del Tutto di cui siamo parte.