



Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD

Kindel Price:

- Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD pdf - (EUR 0.00);
- Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD epub - (EUR 0.00);
- Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD txt - (EUR 0.00);
- Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD fb2 - (EUR 0.00);
- Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD doc - (EUR 0.00);

SCARICARE LIBRO:

- [Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD.pdf](#)
- [Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD.epub](#)
- [Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD.txt](#)
- [Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD.fb2](#)
- [Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD.doc](#)

LEGGERE LIBRO ONLINE:

- [Yoga semplice per risvegliare i 7 chakra. DVD](#)

L'Hatha Yoga è un metodo sicuro, completo ed efficace per raggiungere un equilibrio psicofisico ottimale e per contrastare l'insorgere di numerosi disturbi. La sua pratica regolare, infatti, migliora la respirazione, l'elasticità del corpo, l'efficienza del sistema immunitario, la resistenza alla fatica psicofisica e altro ancora. Questo Dvd propone il Saluto al Sole seguito da esercizi di Hatha Yoga, semplici ed efficaci, suddivisi in 7 sequenze che consentono di trarne il massimo vantaggio, infatti ognuna di esse influenza in modo specifico e significativo uno dei 7 Chakra, i 'centri energetici' del corpo umano il cui compito è trasformare, equilibrare e distribuire l'energia vitale (o Prana). Maurizio Morelli studia e pratica yoga dal 1967 e lo insegna dal 1978. Ha trascorso lunghi periodi di formazione in India ed è presidente dell'Associazione Centro Pranayoga di Milano.