

Dimagrire Con Lo Yoga Semplici Esercizi Di Yoga Che Ti Aiuteranno A Dimagrire E A Stimolare Il Tuo Metabolismo

Rafforza il sistema immunitario con lo yoga La Dieta Yoga Yoga per adolescenti. Semplici esercizi per crescere in armonia Hatha yoga. Facili esercizi per tutti. DVD. Con libro Audiodorso per il parto attivo. Semplici esercizi di stretching e yoga che preparano efficacemente al parto. Con CD Audio Yoga per gli occhi. Come migliorare la visione con semplici esercizi Bimbi a Scuola di Yoga Yoga per la salute Patañjali Yogasūtra - Il "punto di vista" dello Yoga. Vol I - Yama e Niyama, delle astensioni e delle osservanze Le duecento risposte dello yoga alle domande della vita Yoga spiegato. Comprendere e praticare lo yoga in modo semplice e graduale Il benessere della colonna vertebrale. Come mantenere la schiena in forma con esercizi yoga semplici e accessibili Mindfulness La meditazione della salute Yoga in gravidanza Thai yoga. L'arte di cura dell'eremita. «Ruesri Dadton» Yoga per la donna L'alimentazione su misura Gheranda samhita. La scienza dello yoga Yoga Asana Pranayama Hatha e Raja Yoga Yoga per l'Occidente Il Grande Libro Illustrato dello Yoga Vivere con la fibromialgia Terapia Yoga. Guida all'uso terapeutico dello Yoga e dell'Ayurveda Yoga per Atleti Il grande libro dello yoga. L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna Yoga nelle Scuole Primarie Attraverso la Danza Benessere e Tao Yoga Lo yoga di Yogananda CONFERENZE, Vol. I - Lo Yoga fa male? L'Isoterico Universale, Gurdjieff e Continuatori. Considerazioni relative alle Problematiche della Magia Yoga e alchimia Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione Yoga per tutti Lo yoga dei 5 elementi. Risvegliare le energie nascoste Tao yoga e automassaggio Yoga for Dummies SURYANAMASKARA - SALUTO AL SOLE Spirito naturale. L'ecologia profonda per la salute del corpo e dell'anima La via dello yoga. La conoscenza di sé alla luce degli astri Yoga La via eterna

Eventually, you will categorically discover a other experience and deed by spending more cash. yet when? realize you consent that you require to acquire those every needs next having significantly cash? Why dont you attempt to get something basic in the beginning? Thats something that will guide you to comprehend even more roughly the globe, experience, some places, in imitation of history, amusement, and a lot more?

It is your enormously own era to feign reviewing habit. in the midst of guides you could enjoy now is **Dimagrire Con Lo Yoga Semplici Esercizi Di Yoga Che Ti Aiuteranno A Dimagrire E A Stimolare Il Tuo Metabolismo** below.

Rafforza il sistema immunitario con lo yoga Nov 05 2022 Avere un sistema immunitario forte è fondamentale per non ammalarsi o per guarire da una malattia senza conseguenze per la salute. Un'alimentazione sana, a volte affiancata da un supporto terapeutico, è un enorme aiuto. Tuttavia, il sistema immunitario viene fortemente indebolito da stress cronico, ansia, tensioni e paure. L'immunità e la salute integrale si basano su piccole scelte quotidiane che creano vitalità duratura nel tempo. Rafforza il sistema immunitario con lo yoga ti offre un programma completo di semplici esercizi e di tecniche di respirazione che potrai facilmente integrare nella tua vita di tutti i giorni e che renderanno il tuo sistema immunitario più

resistente e resiliente contro ogni attacco. Quando si parla di asana - cioè di posizioni yoga - per la funzione immunitaria, le aree di maggior importanza sono la salute della colonna vertebrale, la circolazione, la digestione, l'eliminazione, la riduzione dell'infiammazione e l'equilibrio ormonale. Nello yoga il corpo e la mente lavorano insieme. Se la mente è agitata, il corpo avrà difficoltà a rimanere calmo. Se il corpo soffre, la mente sarà agitata. Attraverso specifiche posizioni yoga possiamo calmare la mente e attivare la risposta parasimpatica, che a sua volta attiva una risposta immunitaria sana. Lo yoga crea l'armonia dell'intero essere e combatte le malattie. Basta un piccolo cambiamento di consapevolezza per creare un grande cambiamento di guarigione!

Le duecento risposte dello yoga alle domande della vita Jan 27 2022

Audiocorso per il parto attivo. Semplici esercizi di stretching e yoga che preparano efficacemente al parto. Con CD Audio Jul 01 2022

Yoga e alchimia Apr 05 2020 Cos'è la felicità? Come si può raggiungerla? Questo, dalla notte dei tempi, lo scopo della vita, anche se le vie per raggiungerlo parlano linguaggi diversi. Alchimia, yoga, scienza, religione, psicologia. Divino, energia, flusso, samadhi, rubedo. Un viaggio tra lo yoga e l'alchimia alla ricerca dei punti di contatto tra discipline apparentemente diverse, per rendere attuale il loro fine e, nel concreto, applicarlo alla vita di tutti i giorni: la trasformazione interiore delle nostre ombre. Senza fingere di non aver bisogno di conferme che sazino anche la nostra fame logica, è possibile mettere a tacere domande prettamente razionali, trovando nella pura gioia di vivere le risposte che tutti cerchiamo. Come? Integrando e trascendendo tutte le nostre parti, senza ficcarle nell'ombra e così arrivare alla vera felicità. Solo accettandoci, e accettando, possiamo bruciare ciò che ci rende schiavi dei nostri schemi di pensiero, delle nostre abitudini auto-sabotanti, delle nostre frustrazioni, delle nostre paure. Solo dissolvendo tutto questo possiamo rinascere dalle nostre ceneri. E, come la fenice, tornare a volare.

Il Grande Libro Illustrato dello Yoga Jan 15 2021 Questo testo ha portato generazioni di occidentali a sperimentare gli straordinari benefici che l'antichissima scienza dello yoga procura al corpo, alla mente e allo spirito. Capace di spiegare con chiarezza anche i concetti più esoterici, Swami Vishnudevananda ha creato un programma completo per indirizzare la forza dello yoga al conseguimento di questi obiettivi: rilassare e rinvigorire la mente, conferire al corpo più forza e flessibilità, sviluppare la consapevolezza spirituale, migliorare la capacità di concentrazione, insegnare al corpo a utilizzare in maniera più efficace l'ossigeno e le sostanze nutritive, prevenire malattie e ritardare il processo di invecchiamento. Con 146 fotografie in bianco e nero, che illustrano Swami Vishnudevananda durante l'esecuzione delle posizioni basilari dello yoga, che possono diventare fonte di ispirazione per allievi principianti e per allievi più avanzati.

Mindfulness La meditazione della salute Oct 24 2021

Vivere con la fibromialgia Dec 14 2020 La fibromialgia è una patologia caratterizzata da dolore cronico a carico dei muscoli, dei tendini, dei legamenti e dei tessuti periarticolari, associata spesso a disturbi del sonno e della concentrazione, affaticabilità, disturbi d'ansia e depressivi. Alla sua origine contribuiscono sia fattori biologici che psicologici e un approccio terapeutico integrato, che coinvolga diverse figure professionali (psichiatra, psicologo, reumatologo), risulta essere il più indicato per chi ne soffre. Questo libro offre le informazioni scientifiche più aggiornate riguardo alle caratteristiche, alle cause e alle possibilità di cura della fibromialgia, e accompagna il lettore passo per passo in un percorso di auto-aiuto psicologico che lo aiuterà ad affrontare più efficacemente il dolore, migliorando sensibilmente la propria qualità di vita.

Yoga per tutti Feb 02 2020

Gheranda samhita. La scienza dello yoga May 19 2021

Yoga in gravidanza Sep 22 2021 239.331

CONFERENZE, Vol. I - Lo Yoga fa male? L'Isoterico Universale, Gurdjieff e Continuatori. Considerazioni relative alle Problematiche della Magia May

07 2020 CONFERENZE, Vol. I - Lo Yoga fa male? / L'Isoterico Universale, Gurdjieff e Continuatori / Considerazioni relative alle Problematiche della Magia Tre storiche conferenze tenute dal Prof. Livio Vinardi in Italia dal 1989 al 1991 su tre temi di straordinario interesse sono raccolte in questo libro ampiamente corredato di esplicative immagini. La prima conferenza verte sul tema dello Yoga, molto in voga in quel periodo, e traccia con nettezza la distinzione tra lo pseudo-yoga e lo Yoga autentico con finalità trascendentali. La seconda conferenza introduce il grandioso schema dell'Isoterico Universale, chiarendone i rapporti con la Quarta Via, che ne fa parte senza coinciderci, e specificando il ruolo di Gurdjieff. La terza conferenza delinea la natura e il fine della Magia autentica, differenziandola dalle caotiche pratiche dei sedicenti maghi. Questi tre eventi posero le basi delle successive attività di Livio Vinardi in Italia.

Hatha e Raja Yoga Mar 17 2021 Lo Hatha Yoga La concezione che solitamente gli occidentali hanno di uno yogi è quella di un uomo magro, mal nutrito, fiacco estenuato, che pensa pochissimo al cibo, che si sforza di restare il più a lungo possibile digiuno, che considera l'alimentazione una questione troppo materiale e troppo lontana dalla spiritualità alla quale tende. E' una concezione questa, tanto comune quanto sbagliata. Un vero yogi considera la nutrizione come il primo dovere verso il proprio corpo, ha cura di mantenerlo sempre debitamente nutrito e badando che la provvista di cibo nuovo e fresco sia almeno uguale alla materia eliminata e distrutta. In pratica la filosofia yoga, e lo Yoga in particolare, ci insegna che l'uomo non deve vivere per mangiare, ma mangiare per vivere. Nella scelta dell'alimentazione gli orientali non seguono una regola precisa, ma evitano di mangiare soprattutto carne di maiale e di vitello, cibi troppo cotti e troppo grassi o cucinati troppo elaboratamente. Anche la dietetica moderna tiene conto degli insegnamenti orientali e consiglia di attenersi ad un regime pressoché vegetariano, proprio per dare un'impronta più razionale al tipo di alimentazione occidentale che è caotica e piena di incoerenze L'importanza che l'acqua riveste nella filosofia Yoga è argomento di un libro già uscito in questa collana, "la cura dell'acqua" e ad essa rimandiamo il lettore. Qui vogliamo solo ricordare che nel pensiero indiano l'uso dell'acqua è considerato una dei principali fattori della salute. Il Raja Yoga Tutte le correnti dello Yoga hanno come fine ultimo la realizzazione dell'uomo. Yoga vuol dire unione e questa unione si realizza purificando corpo e mente per farne potenti strumenti dell'anima. Alla nascita l'uomo è un mammifero con tutti gli istinti propri di un animale: molto spesso queste tendenze invece di venire dissolte durante la vita, sono esaltate da una mente e da un ego che si immedesimano nel contingente. Lo Yoga afferma che ogni sofferenza è creata dalla mente. Partendo da questo presupposto, lo Yoga (e in particolare il Raja Yoga) lavora sul mentale per conoscerlo, modificarlo, purificarlo. Quindi il Raja Yoga è quella filosofia che si occupa di modificare la vita di ciascuno, conoscendo il prodotto della mente, le vritti (parola che si può tradurre approssimativamente con "fluttuazioni", "modificazioni", "pensieri") che condizionano la nostra vita. Gli antichi rishi affermavano che "La potenza del pensiero muta la propria vita. L'uomo semina un pensiero e raccoglie un'azione; semina un'azione e raccoglie un'abitudine; semina un'abitudine e raccoglie un carattere; semina un carattere e raccoglie un destino". Il sistema del Raja Yoga è stato codificato dal saggio Patanjali, che negli Yogasutra, ha indicato il percorso da seguire per liberarsi dalla sofferenza e dalla schiavitù della mente, suddividendolo in otto tappe. In questo testo, unico nel suo genere, per completezza e praticità, l'Autore, di fama mondiale, fornisce al lettore regole ed esercizi per sviluppare grandemente i propri poteri mentali ed avere risultati assolutamente inaspettati.

Patañjali Yogasūtra - Il "punto di vista" dello Yoga. Vol I - Yama e Niyama, delle astensioni e delle osservanze Feb 25 2022 Il principio ispiratore del presente lavoro, scaturito nell'ambito del percorso personale, è costituito dalla ricerca e verifica sperimentale di un'ipotesi: non esistono "gli yoga", esiste "Lo Yoga". Senza volerne dare definizioni, ognuna delle quali sarebbe comunque riduttiva, sperimentare il ritorno ai Testi originari, cercando di penetrare, vivendoli, i Significati di tale insegnamento. Utilizzando il metodo della discriminazione, seguendo due principi cardine della Tradizione: Separare lo spesso dal sottile Riunire ciò che è sparso. L'utilizzo del termine "punto di vista" come traduzione di "Darśana" è conseguenza di una

scelta precisa, di restare quanto più possibile aderente Yoga al Significato originale. Gli Yogasūtra di Patañjali costituiscono infatti il riferimento primario della Darśana Yoga. La formulazione degli Yogasūtra è strutturata in otto livelli (āṅga), compenetrati tra loro. Ne consegue equivalenza di yogasūtra e aṣṭāṅgayoga: due modi per identificare lo stesso corpus dottrinale. Lo ribadiamo: dottrina Tradizionale, destinata ad iniziati, intrinsecamente non decifrabile da chi non l'abbia sperimentata e vissuta direttamente con successo. I primi due livelli (āṅga), concernenti le astensioni (Yama) e le osservanze (Niyama) rappresentano, per la maggior parte delle persone, le colonne a fondamento dell'intero sistema. Il presente lavoro costituisce un preliminare tentativo di retta conoscenza, comprensione e realizzazione di essi. Trasferire il "Significato" espresso in un ambito storico-culturale ed esistenziale per molti aspetti distante da quello "occidentale" è impresa spesso affidata ad esperti di filosofia e/o filologia, non necessariamente coincidenti con persone che hanno intrapreso la Via Iniziatica. La scelta di riportare in modo sistematico citazioni dirette dalle fonti, piuttosto che riassumere le stesse, risulta obbligata volendo evitare il rischio di "interpretare l'interpretazione". Il curatore del presente lavoro ritiene che la conoscenza della sua identità sia estranea ai principi della Tradizione della quale si sente partecipe quale semplice Viandante ed aspirante Giardiniere. Lo pseudonimo utilizzato sintetizza l'essenza del percorso che sta affrontando.

Benessere e Tao Yoga Jul 09 2020

Yoga nelle Scuole Primarie Attraverso la Danza Aug 10 2020 Nel luglio 2007, grazie al protocollo d'intesa tra il Ministero della Pubblica Istruzione e la Confederazione Nazionale Yoga, l'antica arte meditativa e ascetica basata sulla combinazione sequenziale di posizioni (ASANA) e di riflessione spirituale legata all'ascolto del proprio respiro e ad una maggiore coscienza del proprio esistere nel "qui ed ora" come corpo e anima, entra ufficialmente nelle scuole, determinando lo sviluppo di nuovi progetti pedagogici ed educativi in grado di aiutare bambini, ragazzi ma anche adulti a ritrovare se stessi attraverso lo yoga. Una necessità tanto più impellente quanto più virtuale sta divenendo lo spazio in cui agiscono e vivono i nostri ragazzi (non solo loro ahimè...), una società protesa verso l'immagine che scorre, la sedimentazione incontrollata degli istanti che non ci accorgiamo di vivere, una società che presta poca attenzione ai bambini in quanto bambini ma come destinatari di beni di consumo il cui advertising bombarda le loro madri.

Lo yoga di Yogananda Jun 07 2020 Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima • Filosofia • Pratiche • Posizioni yoga • Preghiere • Vita quotidiana Scopri lo Yoga della Felicità nella tradizione di un grande maestro! È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Lo yoga ci offre benessere e felicità, specialmente quando è vissuto in modo olistico. L'Ananda Yoga, basato sugli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, e sviluppato dal suo discepolo diretto Swami Kriyananda, insegna a praticare le posizioni yoga per i loro preziosi benefici fisici, ma non solo: ogni posizione diventa anche uno strumento per il nostro benessere mentale, sviluppando le nostre qualità interiori di pace, gioia, amore. Infine, l'Ananda Yoga ci porta a una profonda evoluzione spirituale, verso stati di coscienza sempre più espansi. È questa l'essenza dell'Ananda Yoga. Sarai guidato amorevolmente a esplorare: 84 posizioni yoga dettagliate e illustrate, accompagnate da affermazioni 7 sequenze di pratica, una per ogni giorno della settimana l'arte del pranayama, il controllo del respiro e dell'energia la pratica degli asana secondo le linee-guida di Patanjali, il padre dello yoga la meditazione come mezzo per raggiungere le vette più elevate dello yoga l'arte di portare lo yoga nel quotidiano, integrandolo in ogni parte della vita. Un tesoro assoluto che resterà un pilastro di riferimento per tutti coloro che praticano yoga.

Yoga for Dummies Oct 31 2019 modo più semplice e sicuro per imparare a praticare lo Yoga! Lo Yoga è lo strumento con cui milioni di persone, nel corso di migliaia di anni, hanno ritrovato la salute e la serenità. Anche voi, adesso, potrete farlo! Quale che sia il vostro livello, questo libro vi

spiegherà come liberare il potenziale nascosto dentro di voi, rendendo più forti e più flessibili il vostro corpo e la vostra mente. • I fondamentali dello Yoga - imparate le basi dello Yoga, sia che decidiate di seguire un corso sia che scegliate di praticare da soli • Le posizioni principali - mediante l'ausilio delle numerose illustrazioni, imparate quali sono le posizioni di base da seduti e in piedi, gli esercizi di equilibrio, i piegamenti, le torsioni e molto altro ancora • L'arte del rilassamento - seguite le tecniche di rilassamento che funzionano davvero e scoprite in che modo lo Yoga, in tutta sicurezza, può migliorare il vostro stato di salute riducendo lo stress • Lo Yoga e l'età - bambini, adolescenti, adulti e senior: tutti possono imparare a praticare lo Yoga per trarne beneficio, adattando la pratica all'età • Lo Yoga e la gravidanza - tutte le ultime tecniche (e quelle più sicure) per praticare lo Yoga durante e dopo la gravidanza.

SURYANAMASKARA - SALUTO AL SOLE Sep 30 2019 Il "saluto al sole" è un insieme dinamico di movimenti e posizioni yoga da eseguire in un dato ordine, armonizzandoli con la respirazione. Essendo una sequenza completa, lavora in maniera fluida su vari muscoli del corpo attraverso una serie di posizioni (asana). In origine era un rituale del mattino, ma lo si può praticare in qualunque momento della giornata e apporta profondi benefici per il corpo, la mente e lo spirito. Se viene praticato dai 15 ai 20 minuti al giorno, i suoi effetti sono paragonabili a quelli di una seduta completa di yoga. Eseguire Sūryanamaskāra trasmette energia e tonicità, migliora la postura, accresce la flessibilità delle articolazioni, combatte lo stress e calma la mente, aiutando a focalizzarsi sui movimenti del corpo e sulla respirazione. Quantunque i suoi benefici siano anche fisici, non si tratta di un semplice esercizio ginnico, bensì di una pratica meditativa che permette di prendere coscienza di sé e bilanciare l'energia psicofisica.

Bimbi a Scuola di Yoga Apr 29 2022 Il libro presenta, nella prima e seconda parte, una nuova metodologia formativa di tipo yogico applicabile all'educazione che si ispira agli insegnamenti di Satyananda Saraswati. Dalla terza parte del volume fino alla fine del testo si presentano le tecniche che possono essere utilizzate a scuola e in contesti ludici extrascolastici. Vi è una descrizione dettagliata di asana, pranayama, mandala, tecniche di concentrazione, rilassamento e meditazione che possono essere utilizzate con i bambini. Il manuale, vuole essere un supporto teorico - pratico per tutti quei docenti ed educatori che si occupano di yoga per bambini.

Yoga per la salute Mar 29 2022

La Dieta Yoga Oct 04 2022 Praticare Yoga può affinare il tuo stato fisico e mentale, offrendoti calma e sollievo dallo stress eccessivo - ma questi sono solo alcuni dei vantaggi dello Yoga. La Dieta Yoga, o l'alimentazione secondo il metodo Yoga, porta chi lo pratica al livello successivo, portando gli straordinari vantaggi dello Yoga al livello dell'alimentazione e oltre. Questa guida mostra tutto ciò che devi sapere sulla Dieta Yoga, cosa mangiare, cosa evitare, come integrarla alla tua vita quotidiana e le filosofie che stanno alla sua base - e come può aiutarti oggi. Oltre ai consigli riguardanti la dieta contiene 12 asana, conosciuti anche come Posizioni Yoga, che ti aiuteranno nel tuo percorso. Descritte in maniera dettagliata e facile da capire, queste posizioni sono state scelte con cura per aiutarti a stimolare gli organi e lo spirito in modo da sfruttare tutti i vantaggi del nutrirsi secondo la Dieta Yoga.

Yoga La via eterna Jun 27 2019 Yoga, la via eterna è un'opera innovativa sullo "Yoga spontaneo" o Yoga per la Liberazione. Questo libro non parla di esercizi fisici o di una certa meditazione per raggiungere la pace interiore, ma di un processo comprovato attraverso il quale è possibile ottenere il potere divino illimitato: la liberazione dai limiti del tempo e dello spazio e un corpo divino immortale, permanente e fisicamente perfetto. Ma come accade questo? Attraverso il processo dello Yoga spontaneo il corpo e la mente si arrendono al lavoro naturale della forza vitale risvegliata: il prana. Una volta liberato, esso lavora autonomamente ed in modo stupefacente per purificare il corpo fisico e il corpo sottile e sciogliere tutti i legami karmici al fine di ottenere la completa liberazione. Yoga la via eterna rivela inoltre come chiunque, con cuore sincero, possa praticare il Dharma o vivere coscientemente in modo puro per ottenere prosperità, piacere, felicità e compassionevole gioia.

Yoga Asana Pranayama Apr 17 2021 Posso chiederti 30 minuti ogni giorno? Forse pensi che quei 30 minuti potrebbero essere impiegati meglio in qualcos'altro, ma a questo punto dico "No, questi 30 minuti valgono più di soli 30 minuti". Non c'è dubbio che viviamo in una cultura che trascura la tendenza crescente dell'aumento di stress & ansia, cattive scelte di stile di vita e sedentarietà. Impariamo a guardarci e a dire "Quanto puoi fare per me?" piuttosto che "Come posso aiutarti a fare del tuo meglio?" Di questi tempi, viviamo per i nostri corpi, ma non per le nostre menti. Le persone ci ricordano di fare un passo indietro e un respiro, ma perché non andare oltre questo vuoto adagio provando il Pranayama, lo yoga del respiro? Con soli 30 minuti al giorno, questa ricchezza di benefici porterà: * Maggior concentrazione e consapevolezza * Maggior senso di stabilità tra corpo e mente * Sollievo dai sintomi di stress, diabete, ipertensione, insonnia * Maggior funzionalità del sistema respiratorio * Capacità di stimolare e prevenire la sovrastimolazione di emozioni * E altro! Questo libro parlerà nel dettaglio delle componenti e dei benefici dello yoga Pranayama. Non solo, presenterà anche 5 diversi tipi di Yoga Pranayama da cui puoi trarre vantaggio, a seconda di quali benefici spera di ottenere. Ho tralasciato di dirti che il più grande vantaggio della pratica dello Yoga Pranayama - è che può essere svolto dovunque e in qualunque momento... anche adesso!
Yoga spiegato. Comprendere e praticare lo yoga in modo semplice e graduale Dec 26 2021

Hatha yoga. Facili esercizi per tutti. DVD. Con libro Aug 02 2022

Dimagrire con lo Yoga e la Respirazione Mar 05 2020 Ma lo yoga fa dimagrire? Quante volte mi sono sentita rivolgere questa domanda dai miei allievi. La risposta è nelle ricerche fatte sino ad oggi, di cui parlerò nel libro, e che confermano che praticare yoga aiuta a perdere peso e può prevenire la crescita di peso tipica della mezza età. In questo libro è spiegata l'importanza di una corretta respirazione, di posture e meditazione, per raggiungere i propri obiettivi. I 40 esercizi illustrati sono divisi in tre sezioni: esercizi per dimagrire e tonificare le varie parti del corpo, esercizi per il colon, per il 1° e 4° chakra.

Yoga per adolescenti. Semplici esercizi per crescere in armonia Sep 03 2022

Yoga per Atleti Oct 12 2020 Dalla piscina al campo di calcio, tutti i migliori atleti di oggi conoscono bene i benefici dello yoga. Ecco perché così tanti l'hanno resa una componente essenziale dei propri programmi di allenamento. Ora puoi farlo anche tu grazie a Yoga per Atleti. L'autrice e istruttrice Ryanne Cunningham ha lavorato con alcuni dei nomi più importanti dello sport. Ha aiutato alcuni dei giocatori più forti della NFL ad esprimersi al meglio in campo e gli atleti di resistenza a correre più a lungo e più forte. Le sue istruzioni dettagliate, i consigli degli esperti e le variazioni proposte per ogni posizione lavorano sull'attivazione di muscoli specifici per ogni sport: • Calcio • Football americano • Corsa • Nuoto • Ciclismo • Tennis • Golf • Baseball e Softball • Pallacanestro Yoga per Atleti è un libro progettato per ogni tipologia di atleta, dall'appassionato al professionista. Ricorrendo alle dimostrazioni delle diverse posizioni, alla respirazione e alla visualizzazione guidata, migliorerai le tue prestazioni, ridurrai il rischio di infortuni e massimizzerai l'allenamento. Yoga per Atleti sarà il tuo segreto per migliorare forza, resistenza, flessibilità, equilibrio e prestazione.

Yoga per la donna Jul 21 2021

Terapia Yoga. Guida all'uso terapeutico dello Yoga e dell'Ayurveda Nov 12 2020

Yoga per gli occhi. Come migliorare la visione con semplici esercizi May 31 2022

Yoga per l'Occidente Feb 13 2021

Tao yoga e automassaggio Dec 02 2019

L'alimentazione su misura Jun 19 2021 Il famosissimo libro sulla dieta dei gruppi sanguigni, una pietra miliare per un programma di benessere vero, a misura di se stessi.

Spirito naturale. L'ecologia profonda per la salute del corpo e dell'anima Aug 29 2019

Lo yoga dei 5 elementi. Risvegliare le energie nascoste Jan 03 2020

Il grande libro dello yoga. L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna Sep 10 2020

Il benessere della colonna vertebrale. Come mantenere la schiena in forma con esercizi yoga semplici e accessibili Nov 24 2021

La via dello yoga. La conoscenza di sé alla luce degli astri Jul 29 2019

Thai yoga. L'arte di cura dell'eremita. «Ruesri Dadton» Aug 22 2021