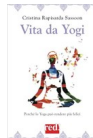


**Prezzo di vendita 11,40 €**

~~Prezzo base, tasse incluse 12,00 €~~

Sconto -0,60 €

Perché lo yoga può rendere più felici - Cristina Rapisarda Sassoon



## Descrizione

Red Edizioni - febbraio 2017

Libro in italiano - pagg. 144

La felicità è davvero a portata di mano, è questo il leitmotiv del libro. Calando la pratica e la visione dello Yoga nella nostra vita quotidiana, possiamo creare spazio per un autentico benessere fisico, mentale ed emotivo. La condizione è che ci si renda disponibili a rileggere la vita di tutti i giorni con la lente dell'apertura al cambiamento. Lavoro, amore, famiglia, fede, stili di vita e di alimentazione, e molti altri aspetti dell'esperienza personale, vengono smontati e rimontati in una prospettiva che fa della condizione umana, di per sé, la più grande opportunità dell'essere. Se riusciamo a intercettare la nostra innata grandezza, non potremo che vivere in un armonioso e costante stato di grazia, alti e bassi inclusi. È il risultato di un processo, di una fantastica avventura di esplorazione che rende la vita un terreno fertilissimo di sperimentazione e scoperta. Con il supporto di una buona pratica Yoga, che agisce contemporaneamente sul corpo fisico, sulla mente, sui sentimenti e sulle emozioni, ce la possiamo fare tutti, a qualunque età e in qualunque condizione. Ci vogliono motivazione e impegno, ma il risultato è certo: lo Yoga rende felici.

[Cristina Rapisarda Sassoon](#)