



**Prezzo di vendita**17,10 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 18,00 €

17,10 €

18,00 €

Sconto-0,90 €

Compilato da: Swami Suryamani Saraswati Sotto la guida di:  
Swami Niranjanananda Saraswati



## Descrizione

LINGUA:Italiano

PAGINE:160

CASA EDITRICE:Edizioni Satyananda Ashram Italia

Attualmente lo stress viene considerato una delle maggiori cause di malattia.

Sono state fatte molte ricerche su questo argomento da scienziati di tutto il mondo, i quali hanno concluso che tensione, ansia e uno stato mentale alterato possono causare gravi disturbi fisici.

Lo Yoga, l'antica scienza del complesso corpo-mente-emozioni, ci offre la migliore opportunità per affrontare questo pericolo moderno.

In questo libro è stato compiuto uno sforzo per individuare con chiarezza, laddove possibile, le pratiche dello yoga utili per alleviare lo stress e le loro ripercussioni sulle diverse parti dell'anatomia umana, della mente e della coscienza.