



Prezzo di vendita 28,50 €

~~Prezzo base, tasse incluse 30,00 €~~

Sconto -1,50 €

Autore: Swami Satyananda Saraswati Questo testo spiega la teoria di Yoga Nidra sia dal punto di vista yogico sia scientifico e include le trascrizioni di alcune pratiche.

Descrizione

LINGUA: Italiano

PAGINE: 270

NOTE: Con illustrazioni a colori

CASA EDITRICE: Edizioni Satyananda Ashram Italia

Yoga Nidra è una semplice ma profonda tecnica adattata da Swami Satyananda Saraswati dalla pratica tantrica tradizionale di nyasa. Questo testo spiega la teoria di Yoga Nidra sia dal punto di vista yogico sia scientifico e include le trascrizioni di alcune pratiche. Presenta anche le varie applicazioni di questa tecnica versatile che è stata usata per il rilassamento profondo, nella gestione dello stress e nella terapia, per migliorare il processo di apprendimento in campo educativo, per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore e come tecnica meditativa. Viene anche presentata una sezione sulle ricerche.