

LO YOGA DEL CORPO SOTTILE

Prezzo: **Prezzo di listino**
29,90 € **Prezzo a te riservato**
28,41 €



Codice	9788868953188
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	10 gen 2023
Reparto	LIBRI
Autore	Little Tias
Editore	Lswr

Descrizione

Una guida all'anatomia fisica ed energetica dello yoga

Dopo aver praticato yoga per qualche tempo, si inizia a capire che questa disciplina non riguarda solo il corpo: attraverso lo yoga, infatti, ci accorgiamo che il corpo fisico non è in alcun modo separato dalle forze psico-spirituali che lo animano.

In queste pagine, Tias Little offre una chiave di lettura di tali forze in relazione a uno yoga integrato che coinvolge il corpo, la mente e lo spirito. In una guida pratica all'anatomia del corpo fisico, mentale, emotivo e sottile (o energetico), le nozioni anatomiche si fondono con la saggezza degli insegnamenti spirituali. Little è un maestro che ci accompagna innanzitutto a scoprire le strutture fisiche e l'anatomia, per poi sfruttare queste nuove conoscenze come punto di partenza per l'esplorazione del corpo sottile.

Con un approccio espressivo e pragmatico, il libro ripercorre i collegamenti tra il corpo e il ricco simbolismo che pervade l'immaginario yogico, tra cui i chakra, le nadi e i kosha. Utilizzando i principi relativi alla connessione corpo-mente, inoltre, l'autore offre ai suoi lettori esercizi chiari e consapevoli di yoga, pranayama e meditazione.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

