



Domine Situações Desafiadoras com Calma e Compostura – e Consiga Sucesso, Serenidade e Felicidade

ANAND GUPTA



## Resumo de 12 Exercicios de loga Para O Estresse, Que Voce Pode Realizar Em Qualquer Lugar, a Qualquer Momento: Domine Situacoes Desafiadoras Com Calma E Compostura - E Consiga Sucesso, Serenidade E Felicidade

A loga e conhecida desde os tempos antigos como um exercicio que pode acalmar, relaxar, fortalecer, definir e desestressar qualquer praticante que coloque sua mente nas asanas, tambem conhecidas como posicoes.

A pratica diaria aumenta a tonificacao muscular, acuidade mental, saude mental, energia, flexibilidade e ate mesmo estabilidade emocional. Aqui, as 12 posicoes oferecidas podem ser realizadas em praticamente qualquer lugar - por qualquer pessoa - e podem te ajudar a dominar situacoes desafiadoras com calma composta, enquanto aumentam sua felicidade e removem de seu corpo os estresses tipicos.

Com ilustracoes de guia e descricoes faceis de entender, este guia te orienta atraves de posicoes tanto comuns quanto incomuns, explicando como esses movimentos vitais podem te ajudar - e como realiza-los da maneira correta.

Trazendo a verdade da respiracao, movimento e meditacao, esta e uma introducao fundamental aos muitos, muitos beneficios que a loga pode oferecer. Embora essas 12 posicoes estejam listadas em uma ordem especifica, voce pode usa-las na ordem que quiser, com excecao da posicao final, Savasana, que e a dica para seu corpo quando terminar a pratica.

Essa liberdade de escolha em mudar a ordem das posicoes torna este guia uma adicao unica - e bem vinda - a qualquer biblioteca de loga. Em vez de focar de uma para a proxima, estritamente em conjunto, essa

Liberdade de pensamento, movimento e necessidade, e algo que permite que esse conjunto de posicoes em especifico se torne muito mais poderoso, na ordem em que voce escolher.

Namaste."

Acesse aqui a versão completa deste livro