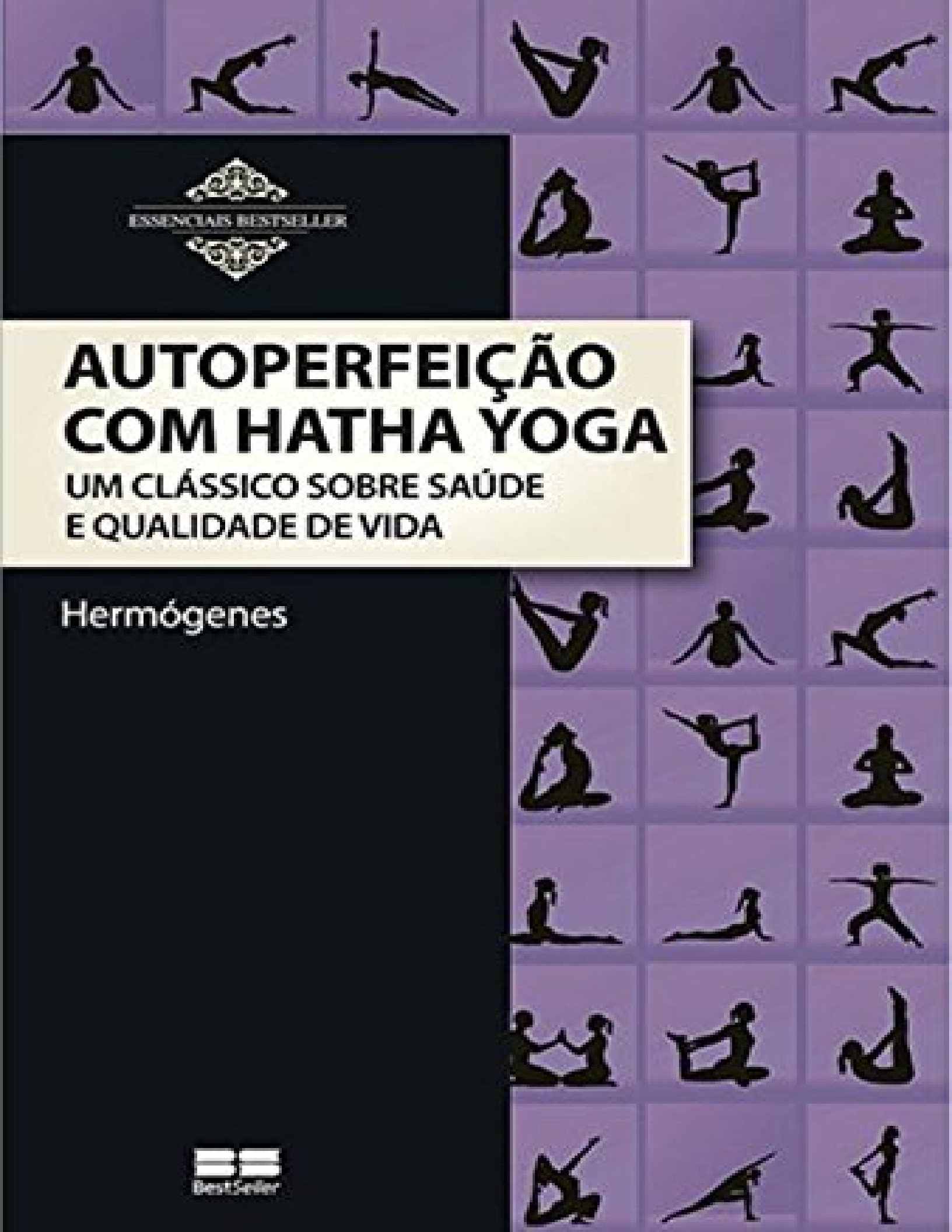

ESSENCIAIS BESTSELLER

AUTOPERFEIÇÃO COM HATHA YOGA

UM CLÁSSICO SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Hermógenes

BestSeller

Resumo de Autoperfeição com Hatha Yoga

Hatha Yoga, também conhecido como Yoga de força, tem o poder de curar, de erguer, de apaziguar, de libertar. As práticas de ásanas, posturas que nos ajudam a desenvolver mais consciência corporal, e os exercícios respiratórios chamados pranayanas proporcionam flexibilidade, equilíbrio, melhor condicionamento e uma vida de excelente qualidade.

O professor Hermógenes, maior nome do Yoga no Brasil, acompanhou milhares de casos, levantou hipóteses, chegou a conclusões e desenvolveu seu método de validade fartamente comprovada: um trabalho de grande potencial terapêutico capaz de reduzir o sofrimento humano.

Autoperfeição com Hatha Yoga vai lhe explicar por que Yoga não é ginástica nem religião. É um autotreinamento integral que tem por objetivo maior trazer bem-estar físico e espiritual.

Acesse aqui a versão completa deste livro