

HERMÓGENES

Edição revista e atualizada



Autoperfeição com Hatha Yoga

UM CLÁSSICO SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



NOVA ERA

Resumo de Autoperfeição Com Hatha Yoga

Autoperfeição com Hatha Yoga é, há mais de trinta anos, a principal obra de referência para a maioria dos praticantes e instrutores de yoga do país. Por meio de uma didática experimentada em décadas de ensino, José Hermógenes apresenta um guia para o entendimento e a prática do yoga, com informações sobre a história e os diversos desdobramentos da técnica e instruções para a prática, além de dicas para educação alimentar, relaxamento e atitude mental.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)