

TENZIN WANGYAL RINPOCHE

DESPERTANDO O CORPO SAGRADO



Yogas Tibetanos da
Respiração e do Movimento


DEVIR LIVRARIA

INCLUI DVD

Resumo de Despertando o Corpo Sagrado. Yogas Tibetanos da Respiração e do Movimento

O poder da respiração tem sido reconhecido por milênios com parte integrante da saúde e bem-estar. Em “Despertando o Corpo Sagrado”, o mestre Tenzin, Wangyal Rinpoche torna acessível a antiga arte das práticas tibetanas de respiração e do movimento.

Numa linguagem clara, fácil de entender, ele descreve a teoria e os processos de duas meditações poderosas - "As nove Respirações de Purificação" e "Os Movimentos de Tsa Lung" - que podem ajudá-lo a mudar o seu relacionamento consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

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