

IOGA

para fazer em casa

Aprenda as ássanas, fortaleça seu corpo e tranquilize sua mente



Sivananda Yoga
Vedanta Centre

PUBLIFOLHA

Resumo de Ioga Para Fazer Em Casa

Escrito por professores do Sivananda Yoga Vedanta Centre, da Inglaterra, este livro visa auxiliar todos aqueles que pretendem ter um corpo flexível e tonificado, mais serenidade e menos estresse, por meio da ioga.

Cada uma das 12 posturas básicas traz variações para os níveis iniciante, intermediário e avançado, assim como os exercícios de respiração, relaxamento e meditação. Inclui ainda programas de 20, 40 e 60 minutos e receitas para uma alimentação saudável.

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