



Mudras

A SABEDORIA DO YOGA
NA PONTA DOS DEDOS

Andrea Christiansen

ADQUIRA PAZ,
EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR
POR MEIO DE EXERCÍCIOS FÁCEIS
E DE GRANDE EFICÁCIA

Pensamento

Resumo de Mudras a Sabedoria do Yoga na Ponta dos Dedos

Os mudras (yoga dos dedos), embora tenham uma origem espiritual, podem ser integrados ao dia a dia e exercer efeitos positivos sobre o corpo e a psique, prevenindo doenças e ajudando na cura dos sofrimentos do corpo e da alma.

Esta obra traz uma série de exercícios com os dedos, para relaxar e aliviar os problemas físicos e psicológicos mais frequentes, como doenças respiratórias e gástricas, pressão alta, depressão, resfriado, problemas sexuais e cardíacos, dores de cabeça e nas costas, além de muitos outros.

Junto com as práticas de desintoxicação e respiração correta apresentadas neste livro, você encontrará nos mudras o seu melhor aliado no dia a dia para ter uma vida mais saudável, equilibrada e feliz.

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