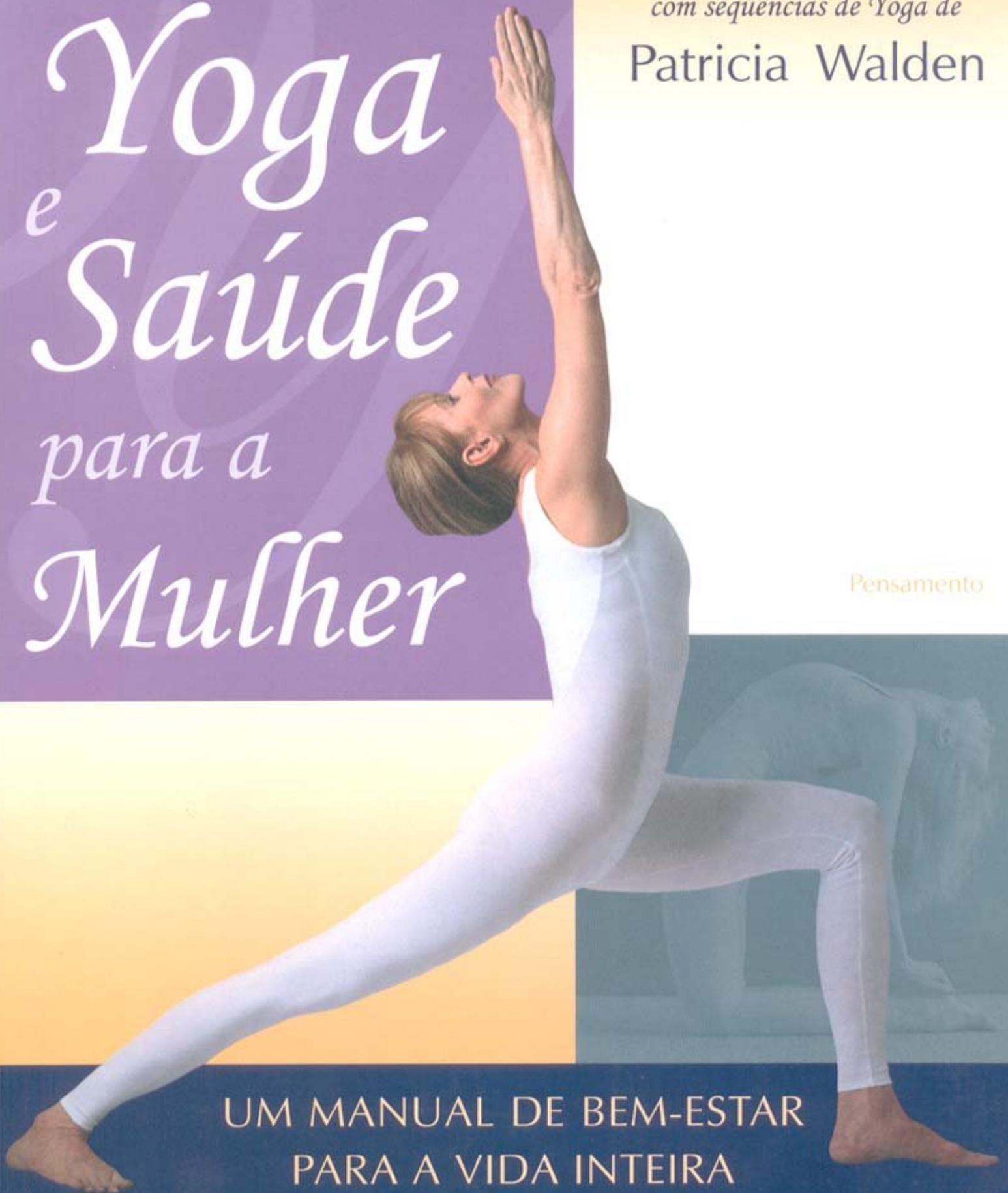


O Livro de  
*Yoga*  
e  
*Saúde*  
para a  
*Mulher*

Linda Sparrowe

*com seqüências de Yoga de*  
Patricia Walden

Pensamento



UM MANUAL DE BEM-ESTAR  
PARA A VIDA INTEIRA

# Resumo de O Livro de Yoga e Saúde Para a Mulher

Hoje em dia, a yoga está em toda a parte, praticada para o tratamento de várias disfunções como, por exemplo, dor nas costas, como exercício pré-natal e para aliviar o stress – e ela faz maravilhas.

Mas a yoga é muito mais do que um remédio: é uma companhia para a vida inteira. Este livro foi feito especialmente para as mulheres a partir de experiências e estudos de yogues.

Eles criaram uma disciplina que leva as mulheres a encontrar a própria verdade, a descobrir as necessidades do próprio corpo e da própria mente. Desenvolvido em cinco partes conforme a fase de vida da mulher este livro é um verdadeiro manual de bem-estar para a vida inteira.

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