

SABEDORIA DE  
**HERMÓGENES**

saúde  
PARA O CORPO  
e o espírito



**NOVA ERA**  
.....

# Resumo de Saúde Para o Corpo e o Espírito

Mentalizar uma pergunta. Abrir em uma página qualquer. Ler a resposta e refletir. Com estes quatro passos. é possível desfrutar da sabedoria do maior mestre zen brasileiro. o professor Hermógenes.

Com organização de Fredímio B. Trotta. Ânimo de viver. Amor universal e Saúde para o corpo e o espírito celebram os 90 anos de Hermógenes com uma primorosa seleção de alguns de seus principais ensinamentos.

As páginas desses pequenos livros são fonte de lições que o mestre aprendeu durante sua vida e transmitiu a de seguidores em diversas partes do mundo. mas sobretudo no Brasil.

onde se tornou referência em ioga e qualidade de vida após décadas de prática e ensino da filosofia oriental. No ano do 90<sup>a</sup> aniversário de Hermógenes. todos poderão ser presenteados com as sábias palavras do homem que até hoje dedica sua vida a cultivar o equilíbrio.

o amor e a paz. A coleção foi pensada para que se encontrem conforto e inspiração a qualquer hora e em qualquer lugar. São miniedições organizadas em diferentes temas que refletem o cotidiano e dão respostas para as questões cruciais da vida.

sejam elas a respeito do amor. da saúde ou do ânimo de viver.

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