

Mary
NurrieStearns

Rick
NurrieStearns

Yoga para ansiosos



Meditações e práticas para acalmar o corpo e a mente.

BS
BestSeller

Resumo de Yoga Para Ansiosos

Uma prática milenar ao alcance de todos. O estresse e a ansiedade são alguns dos maiores males que o ser humano moderno encara cotidianamente. Está comprovado que a prática regular de Yoga pode diminuir esses problemas e aumentar a concentração.

Yoga para ansiosos oferece meditações, posturas e exercícios de respiração que buscam cessar sentimentos angustiantes e desenvolver a clareza mental. Em pouquíssimo tempo, o leitor se verá livre dos receios e sentimentos perniciosos e poderá aprender a viver com o coração aberto e uma mente calma.

Os exercícios mentais e físicos de Yoga para ansiosos ajudarão o leitor a aumentar o contentamento em sua vida.

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