

YOGA TERAPIA

o caminho da saúde física e mental



Nilda Fernandes

EDITORA GROUND

Resumo de Yoga Terapia

Este livro apresenta esclarecimentos a respeito das posturas de yoga como um caminho para a saúde perfeita através do ensino detalhado da execução das técnicas e do trabalho muscular em cada postura, abordando seus benefícios terapêuticos e as contra-indicações.

Com essas ferramentas, o leitor mantém-se atualizado dentro dos parâmetros físicos de cada movimento do corpo - os Âsana - e das técnicas respiratórias fundamentais que constituem a base do sistema do yoga, para obter maior controle de seu corpo, ajudar o funcionamento dos diversos órgãos, aumentar sua flexibilidade e, sobretudo, para alcançar um estado de tranquilidade e paz interior.

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