



Pranayama Yoga Asana: Controla, Cultiva y Modifica tu Energ

By Anand Gupta

CreateSpace Independent Publishing Platform. Paperback. Condition: New. This item is printed on demand. 48 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.1in. Puedo pedirte 30 minutos al da Quiza pienses que esos 30 minutos podran aprovecharse mejor haciendo otra cosa, pero es ah cuando te digo, No, estos 30 minutos valen ms que slo 30 minutos No hay duda de que somos parte de una cultura a la cual le es indiferente el estrs, la ansiedad, las malas decisiones de estilo de vida y el sedentarismo. Aprendemos a vernos a nosotros mismos y a preguntar, Qu tanto puedes hacer por m en vez de, Cmo puedo ayudarte a hacer mejor tu trabajo Hoy en da, vivimos para nuestros cuerpos, pero no para nuestras mentes. La gente nos recuerda que debemos detenernos por un momento y respirar pero, por qu no ir ms all de este adagio vaco por qu no practicar el Pranayama, el yoga de la respiracin Con dedicarle unos 30 minutos al da, obtendr incrables beneficios como: Mejorar tu concentracin Tener una mejor estabilidad entre tu cuerpo y mente Aliviar los sntomas del estrs, diabetes, hipertensin, insomnio Mejorar tus funciones respiratorias Tener un mejor control sobre tus emociones Y mucho...



READ ONLINE
[5.93 MB]

Reviews

It is a single of my personal favorite ebook. Better than never, though i am quite late in start reading this one. I am effortlessly will get a satisfaction of reading a published ebook.

-- **Ms. Lavada Krajcik**

Comprehensive guideline for book lovers. It can be filled with knowledge and wisdom I realized this publication from my dad and i suggested this pdf to find out.

-- **Ted Schumm**