



Pranayama Yoga Asana: Controla, Cultiva y Modifica tu Energía

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 día. Quizás pienses que esos 30 minutos podrían aprovecharse mejor haciendo otra cosa, pero es ahí cuando te digo, No, estos 30 minutos valen más que los 30 minutos. No hay duda de que somos parte de una cultura a la cual le es indiferente el estrés, la ansiedad, las malas decisiones de estilo de vida y el sedentarismo. Aprendemos a vernos a nosotros mismos y a preguntar, ¿Qué tanto puedes hacer por mí en vez de, ¿Cómo puedo ayudarte a hacer mejor tu trabajo? Hoy en día, vivimos para nuestros cuerpos, pero no para nuestras mentes. La gente nos recuerda que debemos detenernos por un momento y respirar, pero, por qué no ir más allá de este adagio vacío por qué no practicar el Pranayama, el yoga de la respiración? Con dedicarle unos 30 minutos al día, obtendrás increíbles beneficios como: Mejorar tu concentración, Tener una mejor estabilidad entre tu cuerpo y mente, Aliviar los síntomas del estrés, diabetes, hipertensión, insomnio. Mejorar tus funciones respiratorias, Tener un mejor control sobre tus emociones. Y mucho...



[DOWNLOAD PDF](#)



[READ ONLINE](#)

[5.93 MB]

Reviews

It is a single of my personal favorite ebook. Better than never, though I am quite late in starting 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