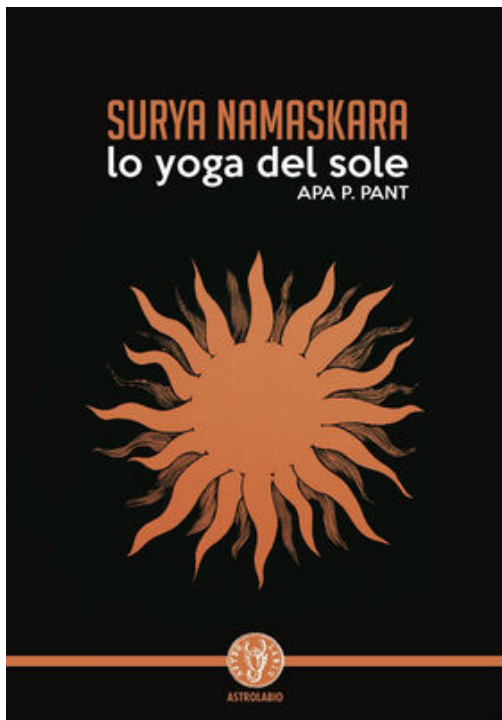


Scarica Gratis Surya Namaskara PDF - Apa P. Pant



Nato come atto di devozione verso la divinità che dona la vita con i suoi raggi energetici, il Surya Namaskara, o 'saluto al Sole', è costituito da una serie di dieci 'asana' da praticarsi, secondo una precisa sequenza, al sorgere del sole. Abbinati a 'pranayama', 'mantra' e 'mudra', e con specifico riguardo ai 'chakra', questi asana generano un profondo benessere psicofisico e costituiscono un'ottima introduzione alle posture dello Hatha Yoga....

Titolo	:	Surya Namaskara
Autore	:	Apa P. Pant
Categoria	:	Filosofia
Pubblicato	:	26/07/2018
Editore	:	Casa editrice Astrolabio - Ubaldini Editore
Pagine	:	122
Lingua	:	Italiano
File Size	:	2.22MB

[Scarica Gratis Surya Namaskara PDF - Apa P. Pant](#)

