

Livro Yoga Para Iniciantes

Você quer aprender a fazer yoga em sua casa? Se você tem uma esteira e algum espaço livre, você pode começar com facilidade e segurança com este curso para iniciantes. Você aprenderá o básico do yoga, respiração abdominal e três rotinas muito fáceis de fazer em casa de manhã, a tarde e a noite, com exercícios explicados passo a passo e com vídeos gravados no YouTube como suporte visual. Este é um curso de yoga a partir do zero, para todos.

Yoga para Iniciantes Benefícios, Saúde, Posições, Acessórios e Roupas Independently Published

Budismo de forma FÁCIL - Sua Vida Está Prestes a se Tornar Melhor, Bem Melhor! Você se sente estressado? Você está sobrecarregado por demandas diárias para sua vida e deseja estar mais em paz e alcançar atenção plena? A Solução Para Você: Budismo Para Iniciantes - Sete Passos Para a Iluminação Para Todos os Iniciantes & Passo Fáceis Para Alcançá-los Esse Livro funciona como uma maneira compartilhar a iluminação e informação sobre o Budismo como um modo de vida e um caminho para estar mentalmente acordado. Uma olhada discreta de **Budismo Para Iniciantes: ✓ Entendendo as Quatro Nobres Verdades ✓ Entendendo o Nobre Caminho (E outros Caminhos Para a Iluminação) ✓ Aceitação ✓ Deixando Para Trás (Não -Identificação) ✓ E muito, muito mais.....** Para obter acesso instantâneo, simplesmente role para cima e clique em comprar

Trata-se da obra mais completa do mundo em toda a História do Yôga. Uma verdadeira enciclopédia que, em suas mais de 1000 páginas, serve tanto para os estudiosos das mais diversas linhas, quanto para os profissionais da área. Com vinte e cinco anos de viagens à Índia, mais de 30 livros publicados, milhares de cursos e palestras ministrados em todo o mundo, o escritor DeRose compartilha generosamente com o leitor seus mais de 50 anos de magistério. O livro ensina técnicas como: meditação, respiração (pránáyámas), procedimentos corporais (ásanas) e de descontração (yôganidrá), vocalização (mantras), e outras. Além da vasta parte técnica, a obra aborda conceitos de karma, egrégora, chakras, kundaliní e samádhi (autoconhecimento). Esclarece também sobre o dia-a-dia do praticante, a alimentação a ele recomendada e muito mais. Ainda, a partir desta edição, o Tratado de Yôga vem com uma tradução do Yôga Sútra de Pátañjali e com dezenas de links, para que o leitor possa assistir horas e horas de aulas e ouvir áudios de mantras, pronúncias de sânscrito e mensagens gravadas pelo próprio autor. Aprofunde seus conhecimentos junto a uma das maiores eminências mundiais sobre filosofia hindu, considerado hoje a maior autoridade brasileira neste segmento.

Cura dos chakras para iniciantes

Como Funciona o Ioga

The Yoga Bible

Yoga para uma vida saudável

The Dynamic Yoga Book - O Livro Do Yoga Dinâmico

A moderna ciência do Yoga

Você já pensou em fazer as pazes com seu coração? Refletiu sobre o quanto

sobrecarregamos esse velho amigo do peito com preocupações, excesso de trabalho, alimentação deficiente, angústias, mágoas não resolvidas com aquela pessoa querida que, em um momento impensado, deixamos para trás no caminho? Estar de bem com o coração significa resolver tudo isso. É mais que uma vigília do corpo, é um mergulho na alma, pois o nosso mais importante órgão, além de receber todos os efeitos de uma vida desequilibrada, sofre com as imperfeições interiores. Por isso, nesta edição, fomos buscar nos mantras e mudras da ioga o bálsamo para esse órgão. Convidamos Renata Spironello, professora de NaamYoga e representante da Rootlight, em Nova York, para nos ensinar uma série simples, mas eficiente, de asanas com mudras que ajudam a fortalecer o coração e até a prevenir um ataque cardíaco. As posições baseiam-se na respiração radiante, cuja ação é purificadora. Com o coração desacelerado e fortalecido, prepare-se para acertar o ritmo da respiração, aumentar a flexibilidade e a força dos pés e aliviar as tensões do dia com posturas ideais para cada uma dessas situações, tudo isso nas páginas desta edição. E, só depois de tudo isso, faça-se novamente a pergunta: estou em paz com o meu coração? Estas técnica de meditao poderosa vai mudar sua vida! Saudaes, meu nome Dr.

Mike Drew e eu sou um mdico. A razo pela qual que eu criei este livro porque no quero pessoas para passar o que passei. Dcadas de aprendizagem, experimentao e erro comprimida neste livro. Meu sonho para o impacto de tantas vidas quanto possvel atravs de meus ensinamentos, eu quero ajudar as pessoas a viver uma vida mais saudvel. Pegue este livro para cortar sua curva de aprendizado e conseguir o corpo que voc quer muito rpido em um curto perodo de tempo. a gordura da barriga o seu principal problema? Voc agora precisa se preocupar no mais, porque este livro ir fornecer-lhe com tudo recomendadas tcnicas e orientaes com base em prticas comprovadas atravs de anos de pesquisas sobre barriga de queima de gordura. Aqui est o preview do que voc vai aprender... Como aumentar seu foco Como aumentar seus nveis de energia Como manter o foco Como dormir melhor E muito, muito mais Neste livro voc vai descobrir como... Tcnicas de meditao poderosa Criar um plano eficaz de mediao Posturas diferentes de uso Uso de Mantras O que os outros esto dizendo "Uma palavra. INCRVEL"-Christian Aubrey (motorista de caminho)"Melhor livro na presso arterial"-Candice Williams (instrutora de Yoga)"Me sinto uma nova pessoa."-Luke Wong (CEO)"Tanta informao valiosa no livro"-Candice Parker (cuidador)"Este livro mudou a minha vida"Jamie gals (enfermeira)Voc quer se sentir bem?Voc quer ser mais consciente?Voc quer aprender a arte da meditao?Voc quer ser saudvel?Voc quer melhorar o seu humor?, Ento este livro para voc! Eu garanto que voc vai ter resultados!

A unique reference work from the foremost writer on Yoga today, THE YOGA TRADITION surveys the 5,000-year history of Hindy, Buddhistm, Jaina, and Sikh Yoga, featuring full and partial translations of numerous key scriptures and over 200 illustrations. It is considered the CLASSIC text on Yoga practice and history.

O Yoga Sutra é o grande livro-mãe de todas as obras de ioga já escritas; foi composta pelo mestre indiano Patanjali há cerca de 2.000 anos. Leitura essencial para qualquer pessoa interessada em compreender e tratar o estresse traumático e o escopo de seu impacto na sociedade. Um pesquisador pioneiro transforma nossa compreensão do trauma e oferece um novo paradigma ousado para a cura em este best-seller do New York Times. Trauma é um fato da vida. Os veteranos e suas famílias lidam com as dolorosas consequências do combate; um em cada cinco americanos foi molestado; um em cada quatro cresceu com

alcoólatras; um em cada três casais se envolveu em violência física. O guia completo para equilibrar seus chakras e curar sua mente, corpo e espírito. Dentro de todos os seres vivos existem sete poderosos centros de energia chamados chakras. Cada chakra tem o potencial de uma imensa cura e restauração, e o Chakra Healing pode mostrar como aproveitar esse poder com uma ampla variedade de exercícios simples para iniciantes. Este livro o colocará no caminho da cura da dor, alergias, indigestão, dores de cabeça, fadiga e até turbulência emocional como a solidão. Com instruções e orientações práticas, você aprenderá como identificar o que está afetando você e qual chakra está causando isso. Ilustrações úteis Fotos e desenhos detalhados tornam as ferramentas e exercícios ainda mais fáceis de entender.

Yoga Sutras - Livro 1

Yôga a Sério

Yoga para Iniciantes

Edição 29

The Risks and the Rewards

Yoga budista, Meditação & Verdades Filosóficas

Todos aspiramos por um produto ou serviço honesto, mas poucos consumidores têm esclarecimento bastante para saber separar o joio do trigo. Este livro disserta sobre um tipo de Yôga (SwáSthya) e uma instituição (a Universidade de Yôga) que representam o que existe de mais sério nesta área profissional. O leitor encontrará ensinamentos sobre: 1. mudrá gesto reflexológico feito com as mãos; 2. pújá retribuição ética de energia; trânsito energético; 3. mantra vocalização de sons e ultra-sons; 4. pránáyáma expansão da bioenergia através de respiratórios; 5. kriyá atividade de purificação das mucosas; 6. ásana procedimento orgânico; 7. yôganidrá técnica de descontração; 8. samyama concentração, meditação e samádhi. Encontrará também esclarecimentos sobre Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga, Suddha Rája Yôga, Kundaliní Yôga, Siddha Yôga, Kriyá Yôga, Yôga Integral, Yôga Clássico e Hatha Yôga.

Este livro consiste em dois títulos, sobre os seguintes tópicos: Título 1: Sobrepeso, todo mundo conhece a palavra e quase todo mundo odeia. Existem tantas coisas diferentes para perda de peso por aí que pode ser difícil encontrar uma que realmente funcione. Bem, não procure mais, este livro tem várias dicas e truques diferentes para ajudá-lo e aqueles que se encaixam no seu estilo de vida. Este livro ensinará problemas, causas, fontes - como gordura trans - e 21 riscos à saúde para evitar. Aprenda quais são os dez erros mais comuns de perda de peso e quais são os piores mitos quando se trata de perda de peso. Dieta, essa palavra é uma das duas que são usadas para descrever a solução para o excesso de peso, mas você sabia que se fizer a pergunta errada para você, poderá piorar o problema? Mesmo descobrir o que são alguns lanches de grande perda de peso. Exercício, é a outra palavra usada para descrever a solução para o excesso de peso. Existem literalmente milhares de exercícios diferentes que você pode fazer, mas este livro pode ajudá-lo a reduzi-lo aos mais adequados à sua situação. Este livro contém literalmente dezenas de dicas e

métodos de especialistas, então o que você está esperando? Comece a ler e comece a derramar aqueles quilos indesejados! Título 2: Ah água, esse presente precioso que muitos de nós consideramos um dado adquirido, esquecendo o quanto isso afeta nossa saúde se não recebermos o suficiente. Pode surpreendê-lo, mas obter água suficiente todos os dias desempenha um papel importante no nosso peso. Existem inúmeros estudos sobre como nosso corpo usa vários líquidos em comparação à água. Seja refrigerante, álcool ou leite com chocolate. Com este livro, você pode aprender sobre tudo isso e muito mais. Aprenda quanto beber. Aprenda quando beber. Aprenda dezesseis maneiras diferentes de torná-lo melhor! Aprenda como a água interage com diferentes vitaminas e minerais. Leia cerca de nove maneiras diferentes pelas quais o sono melhora nossa saúde, além de treze técnicas para ajudá-lo a ter uma melhor noite de sono. Mesmo como a meditação ajuda na perda de peso! Este livro também contém mais de 230 citações inspiradoras sobre assuntos que vão do humor, saúde e sucesso à dúvida, fome e preocupação. Leia as histórias motivacionais das pessoas e mais de 50 afirmações de perda de peso. Leia sobre como você pode combater o estresse com uma boa nutrição. Aprenda como comer atentamente pode ajudar a perder esses quilos extras. Leia como resistir à tentação de alimentos e descubra quais são os 18 alimentos "não saudáveis" que são realmente bons para você. Hora de se aconchegar em uma cadeira aconchegante com uma nova marca que mudará sua vida.

Desde a aurora da História, vários fenômenos extraordinários registraram-se entre os seres humanos. Não faltam testemunhas, nos tempos atuais, para atestar desses acontecimentos, até mesmo onde a ciência moderna impera, em toda sua efulgência. O grande acervo de tantas evidências é duvidoso, pois vêm de pessoas ignorantes, supersticiosas ou desonestas. Em muitos casos, os chamados milagres são imitações. O que imitam? Não é próprio da mente sincera e científica descartar nada, sem primeiro investigar. Cientistas superficiais, incapazes de explicar os vários fenômenos mentais extraordinários, pretendem ignorar-lhes a existência. São, por isso, mais culpados que os que crêem que suas preces são atendidas por um ser ou seres acima das nuvens, ou dos que acreditam que por seus pedidos, tais seres modificarão o curso do universo. Os últimos têm a desculpa da ignorância, ou, ao menos, de um sistema defeituoso de educação, que os ensinou a serem dependentes de tais seres, dependência que se tornou parte de sua natureza debilitada. Os primeiros não têm tal desculpa.

"À medida que ler este livro, você descobrirá alguma coisa da riqueza e da profundidade do yoga que nos conduz da superfície da pele às profundezas da alma." — B.K.S. Iyengar — B.K.S. Iyengar, o mais respeitado professor de yoga do mundo, teve como missão a democratização da filosofia e das técnicas indianas para todos; foi o grande disseminador dessa prática milenar no Ocidente. A árvore do yoga é um guia definitivo do yoga e de sua aplicação no dia a dia. Nesta obra você vai encontrar os pensamentos de Iyengar sobre vida familiar,

amor e sexualidade, saúde e práticas curativas, meditação, luto e muito mais. Indicado para iniciantes, praticantes e também aos professores avançados, é um livro fundamental para a evolução humana. A "árvore" é uma metáfora para a vida e a prática do yoga, que nos conduzirá ao caminho para descobrir uma vida longa, saudável e feliz. "Valiosos insights sobre a natureza terapêutica do yoga.. Aqueles que já estão familiarizados com o trabalho de Iyengar encontrarão sutileza e profundidade aqui, que irão se expandir a cada releitura." — Yoga Journal —

Meditação para Iniciantes

O guia definitivo para yoga na vida diária

The Yoga Tradition

Uma Visão Profunda Do Yoga

Tratado de Yôga

Perda de peso

'An indispensable companion for all interested in yoga, both scholars and practitioners' Professor Alexis G. J. S. Sanderson Despite yoga's huge global popularity, relatively little of its roots is known among practitioners. This compendium includes a wide range of texts from different schools of yoga, languages and eras: among others, key passages from the early Upanisads and the Mahabharata, and from the Tantric, Buddhist and Jaina traditions, with many pieces in scholarly translation for the first time. Covering yoga's varying definitions, its most important practices, such as posture, breath control, sensory withdrawal and meditation, as well as models of the esoteric and physical bodies, Roots of Yoga is a unique and essential source of knowledge. Translated and Edited with an Introduction by James Mallinson and Mark Singleton

O significado básico do ioga é união e você pode dizer que ele une seu corpo, espírito e pensamentos. Existem muitas técnicas nesta arte do exercício e todas essas técnicas são consideradas muito eficazes, mas você deve começar do básico, porque se você adotou alguma técnica avançada desde o início, isso se tornará difícil para você e você perderá o controle sobre ela.

A yoga é uma prática ancestral que se fundamenta em um método de desenvolvimento que equilibra o corpo, a mente e a alma. A yoga é uma filosofia, uma paixão e um estilo de vida para pessoas que a praticam. A yoga é agora realizada em centros de recreação, academias, escolas, hospitais e cirurgias. Uma das vantagens mais essenciais de qualquer prática de yoga é a tranquilização da mente. A ideia básica é que você deve aprender a prestar atenção. Você deve aguçar sua concentração, primeiro com o corpo até chegar ao intelecto. Enquanto prossegue com a rotina dos exercícios, você verá vantagens mentais e espirituais. Yoga para uma vida saudável é um livro para iniciantes que estão

genuinamente interessados em aprender e praticar yoga. Examines the health claims of modern yoga, drawing on scientific and cultural research to offer advice on how to recognize authentic yoga practice and gain actual benefits.

Meditação: Incrível Guia Para Iniciantes E Aqueles Que Odeiam Ficar Parados

Yoga para iniciantes: Yoga mágica- as melhores posturas suaves Raja Yoga

Chakras, Kundalini e Poderes Paranormais

Os Riscos e as Recompensas

UMA AVALIAÇÃO INÉDITA E IMPARCIAL DA PRÁTICA MILENAR Neste surpreendente livro sobre yoga, William Broad, praticante desde 1970, nos mostra, a partir da visão de um premiado e experiente jornalista do caderno de Ciência do New York Times, que, apesar dos enormes benefícios, os riscos da prática do yoga não podem nem devem ser ignorados. Uma obra que levou cinco anos para ser escrita, A Moderna Ciência do Yoga nos apresenta um amplo quadro que mostra mais de um século de meticulosa pesquisa e apresenta a leigos e praticantes uma visão imparcial dessa prática milenar. O livro celebra o que é real sem deixar de expor o que é ilusório. Descreve o que é edificante e benéfico e revela o que é controverso e muitas vezes perigoso, sem deixar de explicar os porquês. Lança luz sobre benefícios pouco conhecidos do yoga, como a melhora do humor e o estímulo à criatividade, e não deixa de nos alertar sobre os movimentos que podem aleijar e até matar. E, como é comum durante investigações científicas, alguns mistérios surgiram ao longo da preparação desse estudo inédito: seriam a animação suspensa e o êxtase sexual sem limites capacidades humanas latentes? Prepare-se para uma instigante viagem que vai leva-lo dos velhos arquivos de Calcutá até centros de pesquisa médica de última geração, de famosos ashrams a impecáveis laboratórios, de deliciosos estúdios de yoga com renomados professores a salinhas de curandeiros. O livro também descortina a burguesa indústria global do yoga, que atrai não somente cientistas curiosos como também fervorosos praticantes e embromadores carismáticos. Em essência: derruba mitos, apresenta benefícios inesperados e uma emocionante visão crítica sobre como essa prática ancestral pode - e deve - ser desenvolvida.

Yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de 5.000 anos. Yoga significa harmonizar o corpo com a mente e a respiração, através de técnicas de respiração (pranayamas), posturas (ásanas) e meditação. Este ebook foi criado para esclarecer as dúvidas e desmistificar a Yoga, mostrando que ela pode ser muito útil e trazer mais qualidade de vida para as pessoas, independente da idade ou profissão. Conheça os vários tipos de yoga como: kundalini yoga, hatha yoga, sahaja yoga e as inúmeras posições e todos os benefícios que a yoga propicia. O Budismo é uma das mais antigas religiões que existem há milênios. Aqueles que seguem o caminho do Budismo acreditam que é mais uma filosofia do que uma religião, e se dedicam inteiramente aos

ensinamentos do Buda e às lições localizadas no Cânon Pāli. Essa vasta escola de conhecimento é aquela que apresenta mais de 84.000 ensinamentos do próprio Buda e incontáveis outros Budas que desde então seguiram o caminho da iluminação. Para o budista, escolher seguir o seu próprio caminho de iluminação, é uma jornada sagrada e poderosa para se seguir. A jornada inclui inúmeras oportunidades para se conectar mais profundamente com a sabedoria do universo e a natureza de si mesmo e do mundo que o/a rodeia. Por isso, é dito que você aprofunda as suas experiências de bom karma e encontra o caminho para a forma mais verdadeira de nirvana, ou iluminação. Se você está aqui lendo isso, posso apenas imaginar que você está interessado em descobrir mais sobre o Budismo, ou mesmo em se comprometer com o caminho. Bem-vindo/a! Descobrir os ensinamentos do Buda e aprender sobre como o Budismo funciona e o que ele pretende alcançar é uma jornada maravilhosa, assim como o caminho de refúgio, se você optar por seguir esse caminho. Aprender a incorporar a filosofia budista na sua própria vida é uma oportunidade maravilhosa para você descobrir as lições poderosas dessa filosofia e obter o valor delas na sua vida cotidiana. Dentro do Budismo para Iniciantes, você descobrirá tudo o que precisa saber sobre o Budismo, seja como um novo devoto ou como alguém que está simplesmente explorando a religião. Cada capítulo é projetado para lhe dar uma abundância de conhecimento sobre o que realmente é o Budismo, como funciona e como as pessoas se dedicam a esse caminho. Parte do que você descobrirá neste poderoso texto inclui: A história do Budismo, incluindo suas origens e como se transformou no que é hoje

Ao marcharmos para este novo e brilhante milênio, somos constantemente lembrados da fusão do leste e do oeste. Seja através da programação de televisão por satélite que transmite produções de diferentes culturas, apreciando livros e músicas de terras distantes que, apenas uma ou duas gerações atrás, não podiam ser acessadas e - é claro - se comunicando com as pessoas através do tempo e do espaço através da Internet. Montar a onda de informações que agora atravessa nosso minúsculo planeta é algo que tem suas raízes na história antiga, mas está experimentando uma florescência no oeste que continua a ganhar impulso a cada ano que passa. No entanto, muitas pessoas relutam em experimentar os benefícios de saúde físicos, emocionais e psicológicos do yoga; e há realmente apenas uma das principais razões para isso: desinformação. Além disso, um estereótipo que parece persistir apesar das evidências em contrário é que o yoga é uma religião; e que experimentar seus muitos benefícios à saúde de alguma forma obriga a renunciar à sua fé ou, pior, fugir para alguma comuna e comer tofu entre as sessões de canto. Embora sim, se você gostaria de ir a um retiro e desfrutar de tofu e canto, isso provavelmente é possível (quase tudo é possível, desde que seja legal e as pessoas queiram fazer isso, certo?). No entanto, essa visão do yoga - pessoas com cabeças raspadas e entregando flores a estranhos no aeroporto - não é de modo algum a imagem geral. O yoga é realmente uma coisa muito simples, acessível e, em muitos países do mundo, algo comum de se fazer. Nessa perspectiva, este e-book foi criado com um objetivo em

mente: desmistificar o yoga para você e fornecer uma introdução clara, simples e divertida ao tópico. Este e-book está convenientemente organizado em quatro seções: 1. O que é Yoga? 2. O que a Yoga não é? 3. Por que o Yoga é benéfico? 4. Diferentes tipos de Yoga 5. Equipamentos e acessórios de yoga Vamos começar?!

The Seminal Treatise and Guide from the Living Master of Ashtanga Yoga
Benefícios, Saúde, Posições, Acessórios e Roupas

Mindful Pregnancy

It's History, Literature, Philosophy and Practice

Origens do yôga antigo

Immortality and Freedom

The seminal treatise and guide to Ashtanga yoga by the master of this increasingly popular discipline There is a yoga boom in America, and Sri K. Pattabhi Jois is at the heart of it. One of the great yoga figures of our time, Jois brought Ashtanga yoga to the West a quarter of a century ago and has been the driving force behind its worldwide dissemination. Based on flowing, energetic movement, Ashtanga and the many forms of vinyasa yoga that grow directly out of it--have become the most widespread and influential styles of practice in the United States today.

Mala means "garland" in Sanskrit, and Yoga Mala--a "garland of yoga practice"--is Jois's distillation of Ashtanga. He first outlines the ethical principles and philosophy underlying the discipline and explains its important terms and concepts. Next he guides the reader through Ashtanga's versions of the Sun Salutation and its subsequent sequence of forty-two asanas, or poses, precisely describing how to execute each position and what benefits each provides. Brought into English by Eddie Stern, a student of Jois's for twelve years and director of the Patanjali Yoga Shala in New York City, Yoga Mala will be an indispensable handbook for students and teachers of yoga for years to come.

Charkas e Kundalini sem mistérios, vistos como um fenômeno biológico. Essa é a abordagem deste livro do Prof. DeRose. Ele consegue transmitir, com muita clareza, um grande acervo de ensinamentos ao iniciante. Ao mesmo tempo, incorpora um relevante patrimônio de conhecimentos aos estudiosos que já leram tudo ao respeito.

Alessandra Scavone é uma das experts em Yoga Facial mais reconhecidas a nível internacional e já faz parte da agenda das celebrities internacionais por onde ela viaja. Esse não é um livro técnico, mas sim, de autocuidado especialmente para você. Nesse livro, ela compartilha suas melhores dicas e truques para cuidar da musculatura do rosto e pescoço e obter um brilho maravilhoso, além de tonificar onde há flacidez e relaxar onde há rugas (tensão). Os conselhos de Alessandra Scavone e o seu método MASC (Método Alessandra Scavone) aparecem nas revistas

nacionais e internacionais, em vários países do mundo (Vogue, Cosmopolitan, Bazaar, Glamour, Marie Claire, O Globo, Womens Health, El País, Elle, Boa Forma, etc). Você terá as melhores dicas de Yoga Facial, Skincare, GuaSha, Acupressão, Roller Facial, Meditação, Alimentação, Ritual de Beleza, etc. A musculatura do rosto e do pescoço precisa ser ativada de maneira saudável, natural e correta. Quem não faz exercício físico, ou pára de fazer por um período, fica com os músculos atrofiados. O mesmo acontece com a musculatura da face. Se ela não é trabalhada, perde a tonificação, e isso prejudica a sustentação da pele. Este é um livro para o nosso dia a dia, levando a beleza para o lado integral. Alessandra Scavone é considerada a gurú facial das celebridades e viaja pelo mundo com suas consultas MASC, trabalhando a musculatura do rosto e pescoço das clientes diretamente através da Sculpting Inner Facial Massage (com a sua assinatura), além do famoso Programa Online de Yoga Facial MASC 7 semanas. Se você quer ter o seu ritual de beleza completo na sua própria casa, esse é o seu livro! Alessandra Scavone tem 25 anos de prática com clientes e 17 anos ensinando milhares de estudantes em todo o mundo (Europa, América do Sul, América do Norte e Oceania). É por isso que já criou programas, certificações e agora este livro especialmente para você! Mais informações: www.mascfacial.com

Este livro que Duclerc apresenta ao leitor é um ensaio de interpretação sobre uma obra literária histórica e importante, o Yoga Sutras, de Patañjali. Assim, não se permite fugir do que está originalmente apresentado. Mas, para facilitar o entendimento dos sutras, o autor fornece em paralelo sua visão pessoal sobre cada um deles e uma tradução de cada palavra em sânscrito, bem como a mais aproximada versão para o português do sentido de cada sutra, para que o leitor possa avaliar por si mesmo.

The Science of Yoga

Yôga Shástra

Para aliviar o stress, melhorar o relaxamento e ter um bom alongamento

Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Natural Remedies, and Nutrition – Trimester by Trimester

Revelações inéditas sobre os centros de força do corpo e sobre o despertar do poder interno

Meditação: Guia Passo A Passo Para Iniciantes Para A Atenção Plena E Uma Conexão Mais Profunda Consigo Mesmo

Uma menina e sua avó conversam sobre a vida e sobre as coisas que, para elas, significam alegria e felicidade. Coisas que, com certeza, você também pode encontrar na sua vida...

O que é a meditação? Por que praticá-la? Quais as melhores técnicas? Como eu

medito? As respostas para estas perguntas frequentes estão contidas neste livro realista, o que o torna inestimável para qualquer um que deseja começar e manter uma prática de meditação. Nossas vidas modernas são caóticas e cheias de inconveniências. A situação é tão caótica que entre tomar conta das crianças, passar um tempo com o(a) parceiro(a) e a necessidade de se sair bem no trabalho, fica fácil nos perdermos no caminho e começarmos a viver no piloto automático, onde vemos a vida passar pela nossa frente sem refletir.

Sobre este Livro Este é um pequeno livro sobre meditação que não o afundará no segundo plano e na teoria. Ao invés disso, o foco principal é a introdução de técnicas fáceis de usar, que você pode começar imediatamente, como os primeiros passos no desenvolvimento de uma prática de meditação eficaz. Essas técnicas são simples, mas com prática regular e com algumas das dicas rápidas que apresentarei, você tornará a meditação parte de sua vida diária.

Se você quer reduzir seu nível de estresse, sentir-se mais em paz ou perder peso, o livro "Yoga: Perca Peso, Alivie o Estresse e Sinta-se Mais Sereno" pode ajudá-lo! Eis uma prévia do que você vai aprender: - a história do yoga; - práticas e estilos; - benefícios da prática; - posturas para a perda de peso; - posturas para o alívio do estresse; - o yoga e os chackras; - armadilhas frequentes; - erros a evitar; - e muito, muito mais!

Dicas, alimentos e hábitos saudáveis a serem considerados diariamente

Curso de yoga para iniciantes

A Árvore do Yoga

O Caminho Real

Yoga

Yôga mitos e verdades

Comece hoje a sua longa jornada de yoga ! Primeiramente, vamos começar da forma correta . Você não tem que ser perfeito para praticar alguma modalidade de yoga. A yoga é um equilíbrio da mente e do corpo. Todos nós temos biotipos corporais muito diferentes. Ninguém é igual a ninguém. Sua prática de yoga é exatamente isto - uma prática personalizada para caber nas necessidades de sua mente e corpo. Talvez você pense que está acima do peso, muito alto, muito baixo, sem flexibilidade, muito magro, etc. Tente esquecer quaisquer inibições que possam estar impedindo você de entrar na sua primeira rotina. Muitas pessoas imediatamente associam a palavra yoga com a postura da parada de mão e do pretzel. Ainda que essas práticas avançadas sejam claramente uma peça do quebra-cabeça da yoga, elas não definem a yoga.

Revista Tpm. Entrevistas e reportagens sobre comportamento, moda, beleza, viagem e decoração para mulheres que querem ir além dos manuais, desafiando os padrões. Imagem não é tudo.

Enjoy a natural, positive, stress-free pregnancy. Trimester by trimester, this beautiful book gives you safe yoga, meditation, natural remedies, nutrition, and hypnobirthing techniques to match your stage of pregnancy. Encouraging, practical advice from midwife and positive birth expert, Tracy Donegan, will help you to understand your body, relish your pregnancy, and bond with your growing baby. Troubleshoot pregnancy aches and pains with appropriate exercises, quell morning sickness with natural remedies and food, bond with your baby through meditation and movement, and prepare your body and mind safely and healthily for childbirth using strengthening exercises and hypnobirthing techniques. Feel empowered to nurture and give birth to your baby with strength and confidence, and embrace your life as a new mum. "A must-read for all parents who want to create a healthier, more joyful, more peaceful world." - Deepak Chopra, MD

Este livro mostra como aproveitar o poder dos chakras, com uma ampla gama de exercícios

que qualquer pessoa, mesmo aquela que não tem familiaridade com o tema, poderá fazer. Por meio de técnicas simples e eficazes, a autora Margarita Alcantara, acupunturista, mestra e professora de Reiki, apresenta ao leitor o caminho da cura da dor e mostra formas naturais de se livrar de problemas como: indigestão, dores de cabeça, alergias, fadiga e até problemas emocionais, como solidão e ansiedade. Com instruções e orientações práticas, você aprenderá como identificar o que o está afetando e qual chakra está causando isso. Além disso, a obra apresenta vários recursos de cura e técnicas, como: meditação, cristais, óleos essenciais, yoga, respiração concentrada e, até mesmo, dietas, e possui ilustrações detalhadas, que tornam as técnicas e os exercícios ainda mais fáceis de entender.

Budismo Para Iniciantes: Sete Passos à Iluminação Para Todos Os Iniciantes & Passos Para Alcançá-los

Yoga para iniciantes

Budismo para Iniciantes

Yoga: Perca Peso, Alivie o Estresse e Sinta-se Mais Sereno

Vida & Yoga

Roots of Yoga

Você está pensando em entrar em forma / ajuste ou simplesmente quer? Se sim, preste atenção! Finalmente, há um novo livro inovador criado apenas para pessoas como você! E, se você realmente deseja obter os melhores resultados possíveis sem gastar incontáveis horas na academia local, então este livro é definitivamente para VOCÊ! Eu mesmo faço ioga há 3 anos, mas não foi fácil para mim quando comecei! Quer dizer, é muito difícil encontrar informações sobre isso. Principalmente o tipo de informação sobre a qual eu queria saber mais. Para ser sincero com você, cansei de procurar e vasculhar todos os lugares, então decidi criar o livro definitivo de ioga! Este não é como qualquer outro livro geral ou genérico sobre ioga que você possa encontrar em qualquer loja.... Na Internet, ou mesmo na sua biblioteca local para esse assunto! Este livro cobre tudo o que há para saber sobre ioga. É como ter seu próprio especialista em Yoga que você pode consultar e fazer perguntas a qualquer momento que precisar! Neste relatório, você aprenderá O que é ioga Por que o Yoga é benéfico? Diferentes tipos de ioga Posições de ioga para iniciantes Equipamento e acessórios para ioga A full exposition of the theory and practices of Yoga, the history of its forms and its role in the evolution of Indian spirituality

Este livro traz uma nova luz a uma das mais antigas ciências da humanidade para integração do ser humano. Voltado para quem nunca praticou, para quem já pratica e, até mesmo, para profissionais da área, que se beneficiarão com valiosas informações, respaldadas em mais de 30 anos de prática e pesquisas feitas pelo Prof. E. H. S. Caetano. Estabelece o significado real das principais técnicas do Yoga utilizadas no mundo, baseado no estudo etimológico do idioma Sânscrito e do Yoga Sûtra de Patañjali. Coloca a prática do Yoga em outro patamar ao esclarecer pontos cruciais desta ciência. Assim, de um lado, temos as técnicas do Yoga que se abrem em diversos exercícios físicos, respiratórios, purificatórios, energizantes, relaxantes, etc. que representam as técnicas externas ou o CORPO do Yoga. De outro lado, os estados de consciência corporal, respiratória, abstração das impressões sensoriais, percepção e meditação, que foram expostos com maestria nos sutras de Patañjali e que representam o aspecto interno ou a ALMA do Yoga. O YOGA DE CORPO E ALMA é a unidade dos dois lados de uma mesma moeda, que nos ensina a despertar o estado meditativo durante as nossas atividades diárias. Contém: A história e linhagens do Yoga Estudo básico do Sânscrito Tradução etimológica do primeiro capítulo do Yoga Sûtra de Patañjali Káya Kalpa - rejuvenescimento yogi Mais de 1.200 fotos Mais de 20 tabelas e diagramas de estudo Diversas séries práticas Extenso glossário das

terminologias usadas

Yoga brings not only a suppleness to the body but also a sense of spiritual and physical well-being to those who practice it. Featuring over 170 postures from the main schools of yoga, The Yoga Bible is the ultimate, comprehensive guide to practicing yoga and finding a mental and physical balance in life. The book encourages yoga beginners and experts alike to find a yoga sequence that suits their personal needs and abilities.

Técnicas Que Equilibram Os Chakras, Alma Livre, Cura Dos Chakras, Anatomia Do Yoga, Uma Coisa Simples, o Cérebro Está Sempre Escutando

MASC - Método Alessandra Scavone

Um guia prático e moderno com técnicas de autocura para equilibrar os seus centros de energia sutil

loga Para Iniciantes

Yoga básica para iniciantes

Tpm

Se você deseja definir yoga, encontrará diferentes definições de pessoas diferentes. Todos esses exercícios de ioga fazem você acreditar que existe e que existe com muita força e coragem. Permite reunir toda essa força e coragem e realizar seu objetivo em sua vida. As pessoas que praticam a produtividade pessoal também utilizam o yoga como uma técnica muito eficaz para aumentar seu foco. Se você se sentir cansado demais depois de um dia cansativo no escritório, deve praticar ioga e verá uma nova mudança em si mesmo, e sua capacidade de trabalho também será aprimorada. Neste E-book, tentarei demonstrar diferentes técnicas de yoga. Especialmente se você nunca experimentou antes, este E-book será a melhor coisa para começar, porque eu vou lhe contar técnicas muito básicas de yoga.

Guia para Iniciantes no Uso da Técnica de Meditação Diária

Yoga Mala

Yoga em casa

Mudança de Vida Facial Com Yoga Facial e Dicas para o Seu Bem Estar

A menina e o segredo da avó