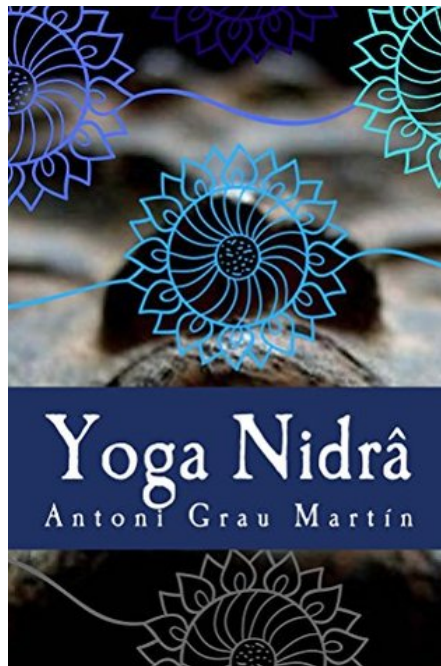




Yoga Nidra (Catalan Edition)

Antoni Grau Martín

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Yoga Nidra (Catalan Edition)

Antoni Grau Martin

Yoga Nidra (Catalan Edition) Antoni Grau Martin

El Yoga Nidrâ és una Tècnica de Meditació i a diferència de les altres té la facilitat de realitzar-se estirada en la Posició de Savâsana, que curiosament significa "Morir-se a l' Exterior"; una mort exterior necessària per desplegar el potencial interior de Vida, Amor i Saviesa, que es veu bloquejat sovint per patrons de comportament limitants, que gràcies al Yoga Nidrâ desapareixen i fan que quan tornem a l' exterior i relacionar-nos amb els demés (primera etapa del Yoga: Yama), ho fem des l' equilibri interior i la plenitud. Tens a les mans el primer llibre en CATALÀ dedicat al Yoga Nidrâ, amb la base del Yoga Integral, que el fan GRAN i únic en el seu gènere. Conté tota la part teòrica i sàvia, que dona accés a la part pràctica, esquematitzada de forma acurada i precisa, amb un munt d' exercicis de cadascuna de les parts. A més el llibre culmina amb tres Sessions de Yoga Integral, que contenen a més de la preparació, tres exemples de Yoga Nidrâ de 30, 45 i 60 minuts. El Yoga Nidrâ a més de ser una eina senzilla, és una eina que dona accés a les profunditats del Ser, perquè s' expressi plenament, també és una pràctica amb beneficis terapèutics sorprenents, que faciliten aquest camí interior. Hari Om Tat Sat ! Namasté !

Yoga Nidra (Catalan Edition) Details

Date : Published November 19th 2017

ISBN :

Author : Antoni Grau Martin

Format : Kindle Edition 142 pages

Genre :

 [Download Yoga Nidra \(Catalan Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Yoga Nidra \(Catalan Edition\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online Yoga Nidra (Catalan Edition) Antoni Grau Martin

From Reader Review Yoga Nidra (Catalan Edition) for online ebook

Yoga Nidra (Catalan Edition) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Yoga Nidra (Catalan Edition) Antoni Grau Martin books to read online.