



Il metodo Brain Yoga ha come scopo quello di portare lo yoga della mente, lo yoga supremo, a tutte le persone, qualunque sia l'esperienza che hanno (o non hanno) con lo yoga. Questo libro è utile a chi pratica qualunque tipo o stile di yoga, a qualunque livello sia, qui può trovare approfondimenti, sviluppi e prospettive inedite e complementari al suo yoga. È utile anche a chi insegna yoga, perché può integrare

liberamente nel suo insegnamento qualunque cosa riterrà utile. Infine, questo libro è rivolto in modo particolare anche a chi non pratica yoga ma sta cercando tecniche semplici, utili (e serie) per esplorare le potenzialità della sua mente ed esplorare la dimensione spirituale della sua vita. Ogni capitolo del libro si focalizza su specifici argomenti dello yoga e li analizza nel modo più semplice e chiaro possibile. Questo libro ti permette di sperimentare direttamente, con tecniche alla portata di tutti, come utilizzare lo yoga della mente per la tua vita reale e per la tua concreta evoluzione spirituale.

Questo libro ti propone 10 tecniche essenziali, sviluppate in un programma pratico e progressivo. Apprenderai le tecniche grazie al supporto audio. Di ogni tecnica hai infatti la guida in audio passo per passo (per un totale di oltre 11 ore di audio guidati), che puoi ascoltare in streaming con i relativi link e QR code, da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia grazie al download in formato mp3

dei singoli file. Hai anche a disposizione tanto altro materiale integrativo: i link ti permettono di scaricare in formato PDF le immagini esplicative delle asanas, dei chakra e dei punti energetici. In questo modo potrai eseguire ogni tecnica quando vuoi, in tempo reale, e non avrai dubbi su come eseguirla.

#### DATI BIBLIOGRAFICI

Autori: Matt Harvey

Editore: Ledizioni

Pubblicato in: 2018

Collana: Crescita personale

Formato: broccura, 399 p.

ISBN cartaceo: 9788867057979

Prezzo: 21.90€