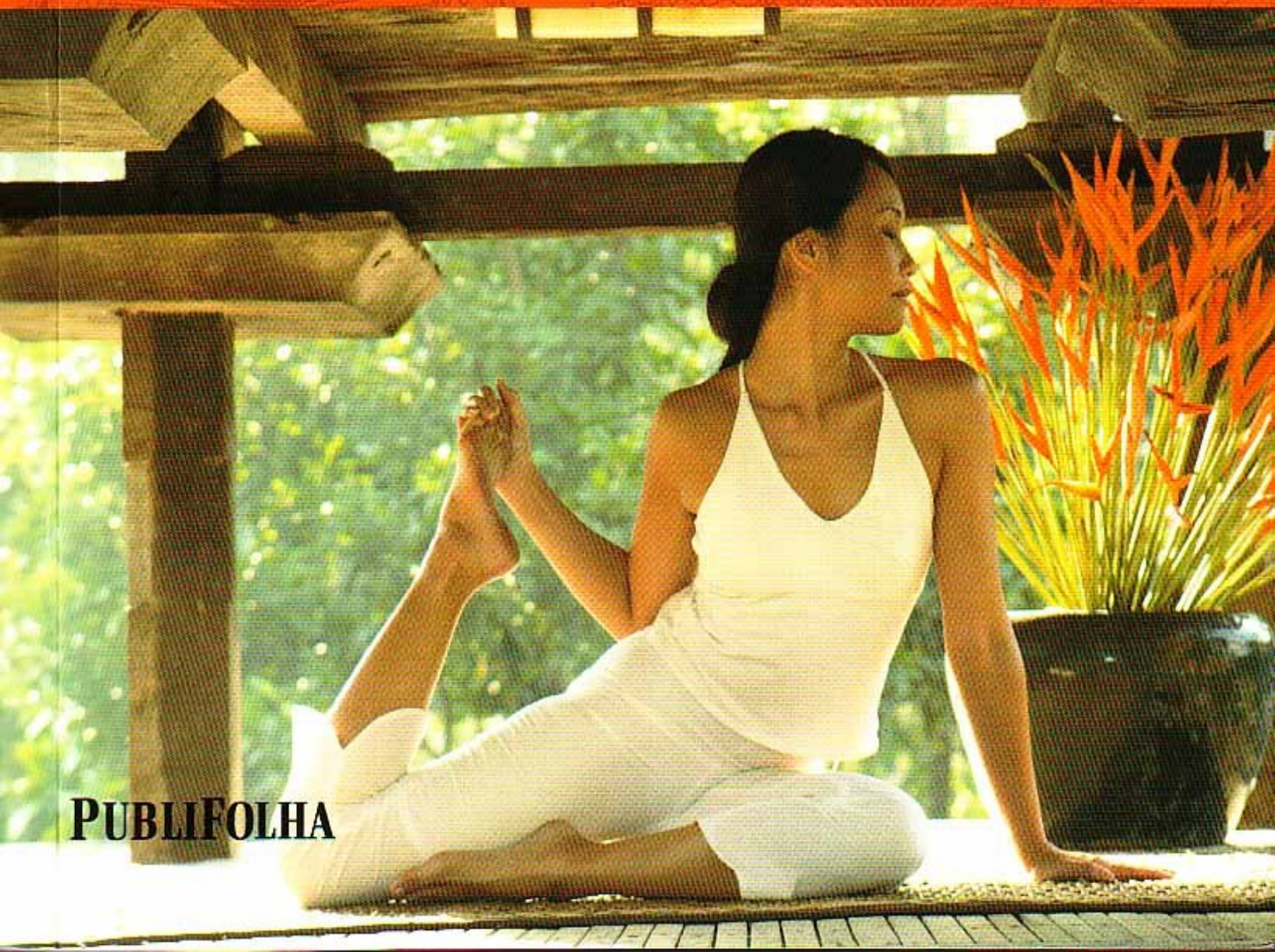


Tara Fraser

Viva Melhor IOGA

Exercícios e inspirações para o seu bem-estar



PUBLIFOLHA

Resumo de Viva Melhor. Ioga, Exercícios e Inspirações Para o Seu Bem-Estar

"Viva Melhor Ioga" apresenta movimentos e posturas especialmente criados para acalmar a mente e relaxar o corpo. Com informações sobre o que é ioga, sua importância no mundo oriental e qual o estilo mais adequado para cada pessoa.

Baseado em princípios clássicos da prática da ioga, este livro oferece exercícios passo a passo, ricamente ilustrados, e técnicas de respiração e movimentos que aumentam a flexibilidade e aliviam o estresse.

Traz ainda citações dos principais pensadores da ioga e explicações sobre dieta e estilo de vida que ajudam a alcançar o equilíbrio e a paz interior.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)