LINDA SPARROWE
com seqüências de yoga de
PATRICIA WALDEN

Yoga *para a saúde do* ciclo menstrual

Pensamento

Resumo de Yoga Para a Saúde do Ciclo Menstrual

Este livro oferece um programa completo de posturas de yoga criado especialmente para promover a saúde da mulher, além de apresentar as últimas novidades da medicina sobre alimentação e estilo de vida.

Contém ainda informações sobre meditação e técnicas de respiração que aliviam os sintomas que muitas mulheres sentem, entre eles: - TPM - cólicas menstruais - fluxo intenso - inchaço e dores causadas pelos fibromas uterinos - dores causadas pela endometriose e pela doença inflamatória pélvica Pense neste livro como um guia - ele pode levar você a ter uma melhor saúde física e psicológica, além de experimentar a sensação de estar em contato com o seu corpo de uma forma positiva.

Acesse aqui a versão completa deste livro