



YOGA PARA NERVOSOS

APRENDA A ADMINISTRAR SEU ESTRESSE

Hermógenes



Resumo de Yoga Para Nervosos - Coleção Essenciais BestSeller

O professor Hermógenes é o precursor do yoga no Brasil e foi pioneiro ao apresentá-lo como uma possível terapia para distúrbios e disfunções mentais. Isso na década de 1960, quando a psicanálise era algo totalmente desconhecido no país e qualquer desvio de comportamento,

muito malvisto. Foi assim que surgiu Yoga para nervosos, quando Hermógenes percebeu que essa prática com mais de 7 mil anos de existência poderia mudar a forma com que as pessoas pensavam e sentiam a sua existência na Terra.

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