

Posturas Yoga Iniciantes

O yoga é, definitivamente, um dos exercícios mais procurados pelas pessoas que buscam incluir hábitos saudáveis em seu dia a dia. Desde a década de 1970, muitas celebridades o praticam. A lista inclui músicos como os Beatles, Madonna, a atriz Demi Moore, além de atletas famosos, como Shaquille O'Neal e as irmãs tenistas Vênus e Serena Williams. Atualmente, fisioterapeutas, fisiologistas esportivos e médicos têm recomendado o yoga devido aos seus comprovados benefícios à saúde. O médico Dean Ornish, cardiologista internacionalmente reconhecido, por exemplo, utiliza o yoga como parte de seu programa popular para prevenir e tratar doenças cardíacas. Um ponto importante desta prática é que nunca é tarde para iniciar! Várias pessoas começam a fazer yoga na terceira idade e obtêm resultados excelentes. O livro mostra como é possível, de maneira descomplicada, inserir o yoga na rotina diária. Ensina a respirar corretamente e a alongar-se, seja no escritório, no trânsito, ou em qualquer outro lugar. Apresenta também as posições clássicas do yoga e como essa prática pode energizar o corpo, harmonizar os hormônios, restaurar a calma e aliviar o estresse. além de ajudar a criar um estilo personalizado de prática do yoga. Revista Tpm. Entrevistas e reportagens sobre comportamento, moda, beleza, viagem e decoração para mulheres que querem ir além dos manuais, desafiando os padrões. Imagem não é tudo.

Entenda como funciona a Yoga! Veja como pode ajudar na sua saúde!

"À medida que ler este livro, você descobrirá alguma coisa da riqueza e da profundidade do yoga que nos conduz da superfície da pele às profundezas da alma." — B.K.S. Iyengar — B.K.S.

File Type PDF Posturas Yoga Iniciantes

Iyengar, o mais respeitado professor de yoga do mundo, teve como missão a democratização da filosofia e das técnicas indianas para todos; foi o grande disseminador dessa prática milenar no Ocidente. A árvore do yoga é um guia definitivo do yoga e de sua aplicação no dia a dia. Nesta obra você vai encontrar os pensamentos de Iyengar sobre vida familiar, amor e sexualidade, saúde e práticas curativas, meditação, luto e muito mais. Indicado para iniciantes, praticantes e também aos professores avançados, é um livro fundamental para a evolução humana. A "árvore" é uma metáfora para a vida e a prática do yoga, que nos conduzirá ao caminho para descobrir uma vida longa, saudável e feliz. "Valiosos insights sobre a natureza terapêutica do yoga... Aqueles que já estão familiarizados com o trabalho de Iyengar encontrarão sutileza e profundidade aqui, que irão se expandir a cada releitura." — Yoga Journal —

Um programa emocionante, divertido e prático que a ajudará a transformar-se de dentro para fora. Deepak Chopra, um dos grandes pioneiros mundiais da medicina holística e autor bestseller do The New York Times, juntou-se a Kimberly Snyder, a nutricionista mais popular de Hollywood, e oferecem-nos um programa de sucesso. Através de seis pilares de vida saudável focados na nutrição do seu corpo por dentro e por fora, no sono, numa vivência natural, sem o stress excessivo e uma melhor percepção da relação entre emoções e alimentos inflamatórios, vai encontrar dicas práticas, rotinas inovadoras e alimentos "milagrosos" que lhe permitirão alcançar o seu maior potencial de beleza e saúde. Este livro apresenta-lhe os alimentos que apoiam o seu metabolismo e ajudam a promover a circulação de nutrientes que aumentam a beleza. Conheça os ingredientes mais eficazes para o cuidado da pele e os preciosos conhecimentos da medicina ayurvédica. Aprenda a trabalhar com a

pele para equilibrar o sistema nervoso, retardando o envelhecimento. Uma vida baseada na paz e em emoções positivas promovem a Beleza Natural e intemporal. Desenvolva um corpo e uma mente mais saudáveis, aumentando o seu brilho, o seu carisma e uma vitalidade radiante. Conheça poderosos tratamentos caseiros e outros cuidados de beleza para tratar situações desde acne até pele seca e rugas. Aprenda técnicas para promover a sua Beleza Natural através da sincronização com o poder da natureza. Aprenda dicas dietéticas e receitas deliciosas. Beleza Natural vai ajudá-la a sentir-se mais confiante, a obter uma pele mais suave e iluminada, cabelos saudáveis, olhos brilhantes e – talvez o melhor de tudo – a capacidade de tocar e de estar em contacto com a verdadeira beleza que sempre existiu dentro de si. Se você quer reduzir seu nível de estresse, sentir-se mais em paz ou perder peso, o livro “Yoga: Perca Peso, Alivie o Estresse e Sinta-se Mais Sereno” pode ajudá-lo! Eis uma prévia do que você vai aprender: - a história do yoga; - práticas e estilos; - benefícios da prática; - posturas para a perda de peso; - posturas para o alívio do estresse; - o yoga e os chackras; - armadilhas frequentes; - erros a evitar; - e muito, muito mais!

O significado básico do ioga é união e você pode dizer que ele une seu corpo, espírito e pensamentos. Existem muitas técnicas nesta arte do exercício e todas essas técnicas são consideradas muito eficazes, mas você deve começar do básico, porque se você adotou alguma técnica avançada desde o início, isso se tornará difícil para você e você perderá o controle sobre ela.

Nossas vidas são frenéticas para dizer o mínimo. Nossos trabalhos são estressantes; nossas famílias nos mantêm atarefados, nossa televisão cheia de violência, nossos bairros cheios de crimes, nossas estradas cheias de trânsito, nossas vidas cheias de

preocupações. E é nesse mundo caótico que temos que comer, respirar e viver! Podemos estar passando nossos dias neste mundo, mas muitos de nós mal estamos vivendo – ou desfrutando. Nós nos preocupamos constantemente, roemos nossas unhas e seguimos nossas vidas, mal aproveitando o tempo para relaxar ou ter prazer em nosso ambiente. Este livro explica a meditação de maneira simples e fornece uma clara estratégia passo-a-passo que permite que até mesmo as pessoas mais ocupadas comecem a meditar regularmente. Este é um guia prático e fácil de entender que corta a imagem mística que alguns podem ter sobre a meditação. Não espere mais tempo para descobrir sua chave para uma vida nova e melhor.

Esse clássico, escrito por um dos mestres de yoga mais celebrados da atualidade, chega agora em edição integral e com novo formato. Essa obra é uma fonte de conhecimento e o guia essencial para todos, do iniciante ao praticante avançado. Inclui orientações passo a passo, com fotos do próprio B. K. S. Iyengar, para cada rotina de yoga, um plano semanal de desenvolvimento para permitir um progresso gradual da técnica, a filosofia do yoga para a vida e introdução aos aspectos espirituais do yoga. Esta obra apresenta uma visão original e atual da prática milenar do yoga. Quando duas pessoas praticam juntas, o potencial de relacionamento e cura é expandido em níveis fabulosos. Posturas de yoga em duplas foi desenvolvido para aqueles que nunca praticaram yoga, bem como para os que o conhecem. Através do poder da prática conjunta, todos poderão colher os benefícios da saúde física, mental e

emocional nessa forma interativa, concentrada e ao mesmo tempo divertida de se relacionar.

Correria, estresse, cansaço, falta de tempo, nervosismo, trânsito intenso... Você já reparou como temos classificado o nosso dia-a-dia e a nossa vivência nos últimos anos? Quase sempre com palavras negativas, que denotam problemas e dificuldades. Mas por que não mudamos a nossa postura ante a isso? Se a vida tem se mostrado agitada demais, que tal fazermos uma pausa para abstrair, relaxar a mente e entrar em um estado de total desapego? Só não vale se queixar de falta de tempo... Essa desculpa, me desculpe, não é válida. Nossa proposta é justamente adaptar a prática da ioga para aquelas pessoas que não dispõem de muito tempo livre. Na matéria Ioga para Ocupados, oferecemos uma série de exercícios que podem ser concluídos em, no máximo, 20 minutos. Assim, você vai gastar menos de meia hora por dia para manter-se saudável e com a mente sã. Duvida? Pois veja só: são dicas de opções de horários, sugestões de pranayamas para fazer no carro, no chuveiro... Tudo para ajudar você a descansar o corpo e revitalizar a alma. E a edição não para por aí: uma outra matéria especial fala sobre a ioga do riso – certamente, você já ouviu dizer que o ato de rir só tem benefícios a agregar à saúde, não? É exatamente isso que queremos mostrar: dar gargalhadas levanta a autoestima, favorece os pensamentos positivos e, o melhor de tudo, propicia vontade de viver!

Este livro consiste em dois títulos, sobre os seguintes tópicos: Título 1: Sobrepeso,

todo mundo conhece a palavra e quase todo mundo odeia. Existem tantas coisas diferentes para perda de peso por aí que pode ser difícil encontrar uma que realmente funcione. Bem, não procure mais, este livro tem várias dicas e truques diferentes para ajudá-lo e aqueles que se encaixam no seu estilo de vida. Este livro ensinará problemas, causas, fontes - como gordura trans - e 21 riscos à saúde para evitar. Aprenda quais são os dez erros mais comuns de perda de peso e quais são os piores mitos quando se trata de perda de peso. Dieta, essa palavra é uma das duas que são usadas para descrever a solução para o excesso de peso, mas você sabia que se fizer a pergunta errada para você, poderá piorar o problema? Mesmo descobrir o que são alguns lanches de grande perda de peso. Exercício, é a outra palavra usada para descrever a solução para o excesso de peso. Existem literalmente milhares de exercícios diferentes que você pode fazer, mas este livro pode ajudá-lo a reduzi-lo aos mais adequados à sua situação. Este livro contém literalmente dezenas de dicas e métodos de especialistas, então o que você está esperando? Comece a ler e comece a derramar aqueles quilos indesejados! Título 2: Ah água, esse presente precioso que muitos de nós consideramos um dado adquirido, esquecendo o quanto isso afeta nossa saúde se não recebermos o suficiente. Pode surpreendê-lo, mas obter água suficiente todos os dias desempenha um papel importante no nosso peso. Existem inúmeros estudos sobre como nosso corpo usa vários líquidos em comparação à água. Seja refrigerante, álcool ou leite com chocolate. Com este livro, você pode aprender

sobre tudo isso e muito mais. Aprenda quanto beber. Aprenda quando beber. Aprenda dezesseis maneiras diferentes de torná-lo melhor! Aprenda como a água interage com diferentes vitaminas e minerais. Leia cerca de nove maneiras diferentes pelas quais o sono melhora nossa saúde, além de treze técnicas para ajudá-lo a ter uma melhor noite de sono. Mesmo como a meditação ajuda na perda de peso! Este livro também contém mais de 230 citações inspiradoras sobre assuntos que vão do humor, saúde e sucesso à dúvida, fome e preocupação. Leia as histórias motivacionais das pessoas e mais de 50 afirmações de perda de peso. Leia sobre como você pode combater o estresse com uma boa nutrição. Aprenda como comer atentamente pode ajudar a perder esses quilos extras. Leia como resistir à tentação de alimentos e descubra quais são os 18 alimentos "não saudáveis" que são realmente bons para você. Hora de se aconchegar em uma cadeira aconchegante com uma nova marca que mudará sua vida.

Quem se lembra do famoso seriado Profissão: Perigo, em que o protagonista MacGyver fazia misérias e saía ileso, pode pensar que aliar muita adrenalina à rotina diária de trabalho é simplesmente emocionante. Provavelmente sim, mas o outro lado da moeda é bem assustador, uma vez que acidentes, ferimentos graves e mortes não são acontecimentos raros. Nesta edição, você vai conferir as ocupações mais perigosas do mundo e que tipo de risco elas oferecem. Vai conhecer dados mais detalhados de algumas fatalidades e perceber o quanto é importante garantir a

segurança dos trabalhadores e ficar de olho na sua própria. Além da curiosidade, é importante dar atenção especial aos problemas que muitas pessoas enfrentam todos os dias no exercício de sua profissão. E se por acaso você escolher (ou escolheu) alguns desses ramos de atuação, prepare-se para prevenir-se dos acidentes.

O yoga é a pura prática do autoconhecimento, que tem o poder de libertar, curar e preencher o ser humano em todos os seus aspectos, pois nos permite vivenciar a nossa verdadeira essência. Com uma linguagem simples, delineamos essa arte milenar, desmistificando e embasando ao máximo suas ferramentas — as posturas, a ética, os exercícios respiratórios, o relaxamento e a meditação. Ricamente ilustrado com imagens que facilitam a compreensão dos detalhes biomecânicos das posturas, "Yoga para a saúde", produto do trabalho de dois médicos conceituados, propõe uma perspectiva inovadora: o casamento entre a ciência médica e a milenar ciência do autoconhecimento. O yoga nos torna mais fortes, flexíveis e resistentes, até do ponto de vista imunológico, rejuvenescendo, regenerando e permitindo a auto cura. No plano mental, traz equilíbrio emocional e autocontrole, cortando de vez a origem de muitas aflições, como a ansiedade, a depressão e o estresse crônico. Por fim, nos permite evoluir como pessoas, para sermos melhores com os outros, irradiando paz e serenidade de dentro para fora.

Este livro mostra como aproveitar o poder dos chakras, com uma ampla gama de exercícios que qualquer pessoa, mesmo aquela que não tem familiaridade

com o tema, poderá fazer. Por meio de técnicas simples e eficazes, a autora Margarita Alcantara, acupunturista, mestra e professora de Reiki, apresenta ao leitor o caminho da cura da dor e mostra formas naturais de se livrar de problemas como: indigestão, dores de cabeça, alergias, fadiga e até problemas emocionais, como solidão e ansiedade. Com instruções e orientações práticas, você aprenderá como identificar o que o está afetando e qual chakra está causando isso. Além disso, a obra apresenta vários recursos de cura e técnicas, como: meditação, cristais, óleos essenciais, yoga, respiração concentrada e, até mesmo, dietas, e possui ilustrações detalhadas, que tornam as técnicas e os exercícios ainda mais fáceis de entender.

Yoga é algo diferente para a maioria das pessoas. É bastante diversificada e os profissionais têm expectativas diferentes quando começam. A filosofia do yoga existe por volta de 5 mil anos. É um poder de satisfação inegável. Yoga não é apenas um 'exercício', é uma filosofia, um modo de pensar e não uma religião. As práticas de yoga mais vigorosas são consideradas exercícios cardiovasculares e junto com uma dieta adequada, você será capaz de perder peso. Os tipos mais suaves de yoga não têm benefícios cardiovasculares, por isso lembre-se de fazer exercícios adicionais. Por que as pessoas estão se interessando em yoga? O motivo mais comum é melhorar a flexibilidade e a

saúde física. Além dos benefícios físicos, a yoga também aumenta o poder mental e abre caminho para a iluminação espiritual. Se o seu objetivo é alcançar a iluminação, um corpo mais tonificado e musculoso, ou alívio de doenças, existe uma forma de yoga para você e este e-book servirá de guia.

Budismo de forma FÁCIL - Sua Vida Está Prestes a se Tornar Melhor, Bem Melhor! Você se sente estressado? Você está sobrecarregado por demandas diárias para sua vida e deseja estar mais em paz e alcançar atenção plena? A Solução Para Você: Budismo Para Iniciantes - Sete Passos Para a Iluminação Para Todos os Iniciantes & Passo Fáceis Para Alcançá-los Esse Livro funciona como uma maneira compartilhar a iluminação e informação sobre o Budismo como um modo de vida e um caminho para estar mentalmente acordado. Uma olhada discreta de Budismo Para Iniciantes: ? Entendendo as Quatro Nobres Verdades ? Entendendo o Nobre Caminho (E outros Caminhos Para a Iluminação) ? Aceitação ? Deixando Para Trás (Não -Identificação) ? E muito, muito mais..... Para obter acesso instantâneo, simplesmente role para cima e clique em comprar

O Budismo é uma das mais antigas religiões que existem há milênios. Aqueles que seguem o caminho do Budismo acreditam que é mais uma filosofia do que uma religião, e se dedicam inteiramente aos ensinamentos do Buda e às lições

localizadas no Cânon Pāli. Essa vasta escola de conhecimento é aquela que apresenta mais de 84.000 ensinamentos do próprio Buda e incontáveis outros Budas que desde então seguiram o caminho da iluminação. Para o budista, escolher seguir o seu próprio caminho de iluminação, é uma jornada sagrada e poderosa para se seguir. A jornada inclui inúmeras oportunidades para se conectar mais profundamente com a sabedoria do universo e a natureza de si mesmo e do mundo que o/a rodeia. Por isso, é dito que você aprofunda as suas experiências de bom karma e encontra o caminho para a forma mais verdadeira de nirvana, ou iluminação. Se você está aqui lendo isso, posso apenas imaginar que você está interessado em descobrir mais sobre o Budismo, ou mesmo em se comprometer com o caminho. Bem-vindo/a! Descobrir os ensinamentos do Buda e aprender sobre como o Budismo funciona e o que ele pretende alcançar é uma jornada maravilhosa, assim como o caminho de refúgio, se você optar por seguir esse caminho. Aprender a incorporar a filosofia budista na sua própria vida é uma oportunidade maravilhosa para você descobrir as lições poderosas dessa filosofia e obter o valor delas na sua vida cotidiana. Dentro do Budismo para Iniciantes, você descobrirá tudo o que precisa saber sobre o Budismo, seja como um novo devoto ou como alguém que está simplesmente explorando a religião. Cada capítulo é projetado para lhe dar uma abundância de

conhecimento sobre o que realmente é o Budismo, como funciona e como as pessoas se dedicam a esse caminho. Parte do que você descobrirá neste poderoso texto inclui: A história do Budismo, incluindo suas origens e como se transformou no que é hoje

Este livro traz uma nova luz a uma das mais antigas ciências da humanidade para integração do ser humano. Voltado para quem nunca praticou, para quem já pratica e, até mesmo, para profissionais da área, que se beneficiarão com valiosas informações, respaldadas em mais de 30 anos de prática e pesquisas feitas pelo Prof. E. H. S. Caetano. Estabelece o significado real das principais técnicas do Yoga utilizadas no mundo, baseado no estudo etimológico do idioma Sânscrito e do Yoga Sútra de Patañjali. Coloca a prática do Yoga em outro patamar ao esclarecer pontos cruciais desta ciência. Assim, de um lado, temos as técnicas do Yoga que se abrem em diversos exercícios físicos, respiratórios, purificatórios, energizantes, relaxantes, etc. que representam as técnicas externas ou o CORPO do Yoga. De outro lado, os estados de consciência corporal, respiratória, abstração das impressões sensoriais, percepção e meditação, que foram expostos com maestria nos sutras de Patañjali e que representam o aspecto interno ou a ALMA do Yoga. O YOGA DE CORPO E ALMA é a unidade dos dois lados de uma mesma moeda, que nos ensina a

despertar o estado meditativo durante as nossas atividades diárias. Contém: A história e linhagens do Yoga Estudo básico do Sânscrito Tradução etimológica do primeiro capítulo do Yoga Sûtra de Patañjali Káya Kalpa - rejuvenescimento yogi Mais de 1.200 fotos Mais de 20 tabelas e diagramas de estudo Diversas séries práticas Extenso glossário das terminologias usadas

Cada vez mais nos deparamos com pessoas viciadas em trabalho, condicionadas a trabalhar duro durante muitas horas seguidas, o tempo todo. Essa compulsão é o que define o workaholic, que invariavelmente acaba negligenciando a família, a vida pessoal e outras responsabilidades. De olho nessa realidade, trouxemos neste guia uma seleção de posturas para serem praticadas no trabalho. Trata-se da ioga laboral, que promete relaxar os workaholics e torná-los saudavelmente viciados em bem-estar. Como prevenir é melhor do que remediar, também selecionamos uma série de asanas para crianças e bebês. Nessa faixa etária, os benefícios entre os pequenos é tão grande que já existem estúdios investindo na prática com crianças especiais, como demonstra a série de exercícios realizada entre a professora de ioga Kátia Gontijo e seu filho Mateus. Também investimos em posturas para aumentar a autoconfiança, o equilíbrio e até em uma massagem Ayurvédica, ideal para harmonizar o corpo e a alma. Não deixe de conferir, também, a ioga facial, que,

realizada em apenas nove passos todos os dias, promete rejuvenescer, além de todos os outros asanas indicados para praticantes iniciantes e avançados. Nosso corpo se tornou um depósito de toxinas em decorrência da grande quantidade de produtos químicos nos alimentos, medicamentos e no ar que respiramos. A melhor maneira de nos livrarmos dessas toxinas é por meio de uma alimentação detox. O detox é mais que uma dieta, é uma mudança no estilo de vida, para melhor. Este ebook apresenta o processo de desintoxicação, orienta e oferece dietas detox eficazes com sucos, frutas e somente alimentos saudáveis para a desintoxicação de seu organismo e o bem-estar que você vai perceber em pouquíssimo tempo.

O que é a meditação? Por que praticá-la? Quais as melhores técnicas? Como eu medito? As respostas para estas perguntas frequentes estão contidas neste livro realista, o que o torna inestimável para qualquer um que deseja começar e manter uma prática de meditação.

Nossas vidas modernas são caóticas e cheias de inconveniências. A situação é tão caótica que entre tomar conta das crianças, passar um tempo com o(a) parceiro(a) e a necessidade de se sair bem no trabalho, fica fácil nos perdermos no caminho e começarmos a viver no piloto automático, onde vemos a vida passar pela nossa frente sem refletir.

Yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de 5.000 anos. Yoga significa harmonizar o corpo com a mente e a respiração, através de técnicas de respiração (pranayamas), posturas (ásanas) e meditação. Este ebook foi criado para esclarecer as dúvidas e desmistificar a

Yoga, mostrando que ela pode ser muito útil e trazer mais qualidade de vida para as pessoas, independente da idade ou profissão. Conheça os vários tipos de yoga como: kundalini yoga, hatha yoga, sahaja yoga e as inúmeras posições e todos os benefícios que a yoga propicia. UMA AVALIAÇÃO INÉDITA E IMPARCIAL DA PRÁTICA MILENAR Neste surpreendente livro sobre yoga, William Broad, praticante desde 1970, nos mostra, a partir da visão de um premiado e experiente jornalista do caderno de Ciência do New York Times, que, apesar dos enormes benefícios, os riscos da prática do yoga não podem nem devem ser ignorados. Uma obra que levou cinco anos para ser escrita, A Moderna Ciência do Yoga nos apresenta um amplo quadro que mostra mais de um século de meticulosa pesquisa e apresenta a leigos e praticantes uma visão imparcial dessa prática milenar. O livro celebra o que é real sem deixar de expor o que é ilusório. Descreve o que é edificante e benéfico e revela o que é controverso e muitas vezes perigoso, sem deixar de explicar os porquês. Lança luz sobre benefícios pouco conhecidos do yoga, como a melhora do humor e o estímulo à criatividade, e não deixa de nos alertar sobre os movimentos que podem aleijar e até matar. E, como é comum durante investigações científicas, alguns mistérios surgiram ao longo da preparação desse estudo inédito: seriam a animação suspensa e o êxtase sexual sem limites capacidades humanas latentes? Prepare-se para uma instigante viagem que vai leva-lo dos velhos arquivos de Calcutá até centros de pesquisa médica de última geração, de famosos ashrams a impecáveis laboratórios, de deliciosos estúdios de yoga com renomados professores a salinhas de curandeiros. O livro também descortina a burguesa indústria global do yoga, que atrai não somente cientistas curiosos como também fervorosos praticantes e embromadores carismáticos. Em essência: derruba mitos, apresenta benefícios inesperados e uma

emocionante visão crítica sobre como essa prática ancestral pode - e deve - ser desenvolvida. Planejar é tarefa imprescindível para o sucesso de muitas ações em nossa vida. O tema é o primeiro a ser abordado, sendo analisado a partir de vários elementos que determinam o sucesso das ações. Acredita-se que considerar cada pessoa na sua individualidade é uma postura que expressa a essência humana no trabalho pedagógico. Sendo assim, a segunda parte do livro nos leva a refletir sobre a relevância da relação pedagógica e suas possibilidades no processo pedagógico. Na terceira parte ainda se analisa a dimensão social da educação, a partir da Educação para a Diversidade e o reconhecimento das diferenças. Comunicar é habilidade que nos faz mais próximos dos demais, seja quando falamos dos nossos sonhos, das nossas limitações ou quando abordamos temas técnicos para o público. Por isso, a quarta parte do livro trata de questões que envolvem a Oratória e as formas de dar credibilidade às nossas palavras. O meu desejo é de contribuir muito, mas ciente das limitações, desejo provocar um olhar renovado sobre as práticas pedagógicas, sobre a educação e, mais ainda, sobre o ser humano, visto na subjetividade de seus sonhos democráticos e na sua grandiosa capacidade realizadora.

Vera Simões ensina Ashtanga Yoga há mais de uma década. Ao longo destes anos tem conhecido e ajudado as pessoas que frequentam as suas aulas, workshops e retiros; homens e mulheres de diferentes idades, com histórias de vidas distintas, necessidades, capacidades e bloqueios nada iguais. Escreveu PARAR. SENTIR. RESPIRAR: Uma Prática de Yoga para Transformar Corpo, Mente e Alma com o intuito de dar a conhecer esta prática que, para ela, é imensamente especial, porque ensina a recuperar a energia, a motivação e a conexão conosco mesmos. Ajuda a conhecer em profundidade as capacidades dos nossos corpos e a

acalmar as nossas mentes. É uma forma de reencontrar força interna que pode ser o instrumento necessário para procedermos às mudanças que servirão para construirmos uma vida de maior bem-estar, saúde, satisfação e realização.

Indispensável para ter por perto em casa ou no trabalho, para consultar e ganhar alívio sempre que uma dor de cabeça ou nas costas aparecer ou em casos de ansiedade, estresse, depressão, insônia e sinusite, entre outros. São trinta distúrbios para os quais você pode buscar cura e ainda preservar a sua saúde. Você vai aprender aqui que a saúde precisa ser nutrida e mantida diariamente

Com a descrição e ilustrações coloridas de mais de 170 posturas das principais correntes de yoga, A Bíblia do Yoga é o guia mais completo e abrangente para quem quer praticar o yoga e alcançar um equilíbrio físico e mental na vida. Este livro incentiva tanto o iniciante como o praticante experiente a encontrar a sequência de posturas que mais se adapta às suas necessidades e aptidões pessoais e beneficiar-se ao máximo dessa riquíssima prática milenar.

No Brasil, cerca de 20% dos habitantes possuem alguma doença mental descrita no DSM ; Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), sendo que um grande número não recebe tratamento adequado, e a maioria desses distúrbios é alimentada pelo medo, angústia e ansiedade. A proposta da autora nesta obra é apresentar, de forma interdisciplinar, maneiras integrativas de olhar o homem e compreendê-lo como um ser biopsicossocial e como os diversos meios em que está inserido se inter-relacionam e o influenciam. O

livro traz novos assuntos relacionados ao tema para compreender sua importância, como sua etimologia e a história entre algumas religiões e povos, e propõe novas âncoras para acionar a resposta do relaxamento.

Yoga para principiantes Cura dos chakras para iniciantes Um guia prático e moderno com técnicas de autocura para equilibrar os seus centros de energia sutil Editora Pensamento

loga para iniciantes, Por Dean Sanders Como aprender ioga em casa para se tornar mais saudável e perder peso Você gostaria de ser capaz de acabar com o desconforto, ter menos ansiedade, dormir melhor e com uma mente tranquila, e combater a depressão? Durante muito tempo, as técnicas de ioga têm sido utilizadas para tratar uma série de doenças, nos permitindo viver uma vida mais feliz e saudável! As técnicas de ioga podem nos ajudar a combater não somente doenças crônicas e inflamação como também ajudar a melhorar o sistema imunológico, os níveis de energia, o foco, a felicidade em geral e muito mais! Vivencie emoções mais positivas, e sem depressão. Apresentamos os segredos que profissionais da ioga utilizam para que possamos nos sentir mais saudáveis do que nunca! Com décadas de estratégias testadas, este e-book irá mostrar a maneira mais rápida e eficaz de se utilizar a ioga para beneficiar o seu bem-estar! Este guia ensina técnicas comprovadas sem o uso de suplementos caros ou cursos. O que está incluso: - Para iniciantes. - Fique em forma. - Perca peso. - Torne-se mais flexível. - Combata a depressão. - Combata o estresse. -

Reduza e elimine a ansiedade. - Tenha mais energia. - Durma melhor. - Adquira maior consciência. - Supere doenças. + MUITO MAIS! Se você quer ser mais saudável, curar doenças, ou melhorar o foco e o bem-estar, este guia é para você. --> Role até o topo da página e clique em adicionar ao carrinho para comprar Aviso: Este autor e ou o detentor dos direitos autorais não reivindica, assegura ou garante a exatidão, integridade ou adequação das informações disponíveis neste livro e, por conseguinte, rejeita expressamente qualquer responsabilidade por erros ou omissões presentes nele, em razão de ser somente para referência. Por favor, consulte um profissional antes de r

Quem é que não gosta de animais? Algumas pessoas preferem cachorros, outras gostam de gatos, algumas têm paixão por cavalos... Existe até quem se interesse por aranhas e baratas! Seja qual for a preferência, este é um assunto do gosto popular. As crianças, então, têm fascínio pelo mundo animal! Aproveitando esse gancho e também a comemoração do Ano da Biodiversidade pela Unesco, em 2010, nós preparamos esta Projetos Escolares Especial inteirinha dedicada à fauna brasileira. Nas próximas páginas, você poderá conferir sugestões de atividades que abordam características dos mamíferos, dos répteis, dos anfíbios, das aves, dos insetos e dos peixes. As crianças vão ficar de olhos vidrados e ouvidos atentos quando você mostrar a forma de organização das formigas, ajudá-los a observar os pássaros, brincar de imitar e decifrar os sons emitidos pelos bichos, explicar como funciona a respiração dos

anfíbios, fazer dobraduras de peixinhos e montar cobras com bexigas, jornais, cola e tinta. Não se esqueça de permear todas as atividades com orientações e debates sobre a importância da preservação das espécies e do respeito aos animais. Ao longo de toda a revista, você terá informações alarmantes sobre a evolução do processo de extinção de determinados bichos, além de registros assustadores de maus-tratos e tráfico de animais. Faça seu papel de educador e de cidadão consciente e contribua para a formação de adultos mais respeitosos com os bichinhos, com a cadeia animal e com o futuro do planeta.

Você quer aprender a fazer yoga em sua casa? Se você tem uma esteira e algum espaço livre, você pode começar com facilidade e segurança com este curso para iniciantes. Você aprenderá o básico do yoga, respiração abdominal e três rotinas muito fáceis de fazer em casa de manhã, a tarde e a noite, com exercícios explicados passo a passo e com vídeos gravados no YouTube como suporte visual. Este é um curso de yoga a partir do zero, para todos.

Por meio de uma simples sequência de posturas, adequadas tanto para iniciantes como para praticantes experientes, Tara Stiles apresenta tratamentos inteligentes que promovem a saúde e a felicidade. Usando a abordagem leve e divertida do yoga pela qual é conhecida, a autora apresenta soluções para doenças e incômodos comuns, desde artrite e fibromialgia até coxas flácidas e ressaca.

Quer praticar yoga, mas não está convencida de que ela serve para você? Então,

repense! A yoga está sendo usada por atletas profissionais e por praticantes de exercícios para ajudar a melhorar o condicionamento físico, aumentar o desempenho e prevenir lesões. Este guia, com dicas de especialistas em saúde e fitness, revela como você pode aproveitar os benefícios da yoga em casa para melhorar a forma física, tonificar e fortalecer o corpo e ficar em forma.

[Copyright: ce0fa0a3db2fe7365d8e27b0fd1bb35d](#)