

Meditazione e forma fisica con l'Indian balance. Con CD Audio



In commercio dal:	16/10/2008
Traduttore:	D. Moro
Collana:	Discipline
Anno edizione:	2008
EAN:	9788874479078
Category:	Astrologia ed esoterismo
Pagine:	125 p., ill.
Editore:	Red Edizioni
Autore:	Cristian De May

[Meditazione e forma fisica con l'Indian balance. Con CD Audio.pdf](#)

[Meditazione e forma fisica con l'Indian balance. Con CD Audio.epub](#)

Il nuovo metodo dell'Indian Balance unisce l'antica sapienza degli Indiani d'America sul fluire dell'energia corporea con le moderne teorie del movimento. Gli effetti dell'Indian Balance sono sorprendenti: i sensi sono rivitalizzati, la figura è modellata armoniosamente, il corpo ritrova nuove energie.

Il principio su cui si basa l'Indian Balance è semplice: il corpo si muove mentre la mente riposando si ritempra. Il libro propone un programma di allenamento che chiunque può facilmente eseguire: movimenti fluidi si abbinano a una corretta respirazione liberando l'energia ulteriore, rafforzando la percezione corporea, allenando singoli gruppi muscolari, plasmando il corpo e facilitando anche il dimagrimento.