

Yoga Olistico Come Raggiungere E Mantenere Larmonia Tra Corpo Mente E Spirito Con 2 Cd Audio

Ti è mai capitato di liberare completamente i tuoi centri energetici senza temere alcun giudizio? Forse non ci crederai ma ascoltare il nostro respiro e associarlo alle azioni, cambia davvero la nostra intera quotidianità. Devi sapere che puoi migliorare il rapporto con te stesso e con gli altri in qualsiasi momento. Il problema è lo scetticismo, che spesso ci fa voltare le spalle alla curiosità, unica fedele amica della crescita personale. Dopotutto, è più facile chiudere la propria mente al cambiamento piuttosto che aprirsi al fascino del nuovo. Se ti dicessi invece che esistono strumenti semplici, ma efficaci, in grado di farti scavalcare il pregiudizio verso te stesso e garantirti serenità nei rapporti sociali, ci crederesti? In questo libro, ti spiegherò come vivere l'amore al massimo delle tue possibilità tra spiritualità, tantra e natura. LA DONNA SELVAGGIA La vera etimologia del termine tantra. Il motivo per cui si accoglie una relazione malata. Come gestire l'energia sessuale per il nostro benessere. IL FIORE MAI NATO L'efficacia del metodo ashram. L'importanza di mediare tra spiritualità e materia. Cos'è e come gestire casa babilonia. IL RAPPORTO TRA LA DONNA E LA MADRE TERRA Il legame indissolubile tra fasi stagionali e ritmo umano. Perché dobbiamo iniziare a nutrire l'anima. L'importanza di eliminare l'aspetto egoistico dell'inquisizione. COME ARMONIZZARE LE RELAZIONI Come distribuire il potere della dea madre e del sacro nella quotidianità. L'origine dell'eco villaggio spirituale. La reale magia del natural tantra. LA GUARIGIONE DEL SERPENTE Cos'è e come utilizzare a proprio beneficio l'energia Kundalini. Come aprire le quattro porte del piacere con la forza della trasformazione. Gli strumenti della sincronia tra lato maschile e femminile. 7 GIORNI NELLA NATURA CHE TI CAMBIANO LA VITA In che modo l'immersione nella natura arriva a cambiare la propria esistenza. I 7 giorni della natura: in cosa consistono e perchè sono così efficaci. Perchè questo contesto naturale è positivo per la tua anima.

"Uniti da una storia comune, i magnifici tre del Sud-est asiatico offrono giungle ricche di flora e fauna, splendide spiagge, isole idilliache, raffinare esperienze gastronomiche e una cultura multietnica". Esperienze straordinarie: foto suggestive, i consigli degli autori e la vera essenza dei luoghi. Personalizza il tuo viaggio: gli strumenti e gli itinerari per pianificare il viaggio che preferisci.

Dalla stessa autrice dell'ebook: "L'eterna giovinezza con i Cinque Tibetani", è finalmente disponibile il manuale, tratto da "Rinascere nel Corpo e nello Spirito", dedicato a uno straordinario percorso di auto-miglioramento fisico e interiore. "Ringiovanimento e Benessere - 13 facili esercizi da fare tutti i giorni", ti accompagna in un training che rigenera e restituisce energia, brio e luce. E' la chiave della giovinezza, una sorta di elisir di lunga vita e di catalizzatore di positività. Ritroverai quello che pensavi di avere smarrito in 13 semplici esercizi che non richiedono fatica, e che potrai eseguire ovunque. Tienilo sempre con te: "Ringiovanimento e Benessere", di Silvia Brunasti, è un Ebook prezioso. Disponibile anche in versione AudioLibro.

1240.382

Il presente lavoro - seguendo una visione laicamente libera, non dogmatica, rigorosa e lontana dalla retorica devozionale - offre al lettore un'occasione per riflettere su quesiti con i quali ognuno deve prima o poi fare i conti: il mistero della vita, dell'universo e della bellezza, la ricerca di Dio, il dubbio, il problema del male e del dolore, la preghiera. L'Autore traccia un possibile percorso individuale fra questi temi guidato dalla riflessione razionale fin dove essa può arrivare per poi proseguire con un libero slancio del cuore verso l'accettazione del luminoso messaggio di amore del Maestro. Nella seconda parte il lettore viene invitato a riflettere sul significato del messaggio evangelico, sul modo in cui nel corso della storia esso è stato interpretato e strumentalizzato e - alla luce anche delle parole nuove di papa Francesco - sulla sua preziosa capacità di orientarci fra le contraddizioni e gli intricati gravi problemi dei nostri tempi. I numerosi temi teologici, filosofici, storici ed etici incrociati in questo ampio itinerario sono trattati - coerentemente con la finalità divulgativa dell'opera - cercando di conciliare il necessario rigore con la chiarezza espositiva e con la sintesi, rinunciando per quanto possibile a quegli approfondimenti che molti argomenti avrebbero meritato. Per allargare l'orizzonte, si è cercato di salire sulle spalle dei grandi pensatori di ogni tempo con ampi riferimenti alle loro visioni del mondo, stimolando l'interesse del lettore e alleggerendo l'esposizione anche con numerose pertinenti digressioni e illustrazioni. Ne risulta un'opera densa e ricca di riferimenti e riflessioni, e che per questo si presta ad una lettura, oltre che sistematica, anche episodica di singoli brani.

L'importanza della meditazione sulle case astrologiche si rivela nella possibilità di intervenire in modo concreto e pratico su ciò che viene comunemente definito, destino, al di là del fatto di conoscere o meno il proprio tema natale. La Seconda casa astrologica rappresenta l'aspetto del rapporto con la materia e con il denaro. Riguarda le cose che si possiedono, i sentimenti, i bisogni, i desideri, e le proprie capacità. Mette in contatto con la fiducia che si ripone in se stessi nella necessità di raggiungere i propri obiettivi nella società. La meditazione condotta dall'autrice vi condurrà in una profonda connessione con il significato della casa portandovi a rivelare e trasformare contenuti ancora sconosciuti della propria mente, a sciogliere conflitti ancora in atto, a liberare nuova energia creativa. "Meditazione sulla seconda casa" di Silvia Brunasti è disponibile anche in formato audioBook.

Il Tantra è una disciplina segreta di cui molti parlano, ma che pochi conoscono. Perché questo mistero? Il Tantra per lungo tempo è stato un sapere custodito gelosamente e tramandato solo da Maestro a discepolo, ma oggi la sua divulgazione, specie in Occidente, ha smarrito la sua vera essenza. Noto per gli stati di estasi che permette di raggiungere e per le sue tecniche sessuali, il Tantra è la «Via dell'amore» e ci insegna a viverlo pienamente in ogni istante, riscoprendo il potere dell'energia maschile e femminile. Il sapere contenuto in questo volume, che torna in libreria in una nuova edizione, si basa sui testi tradizionali e sulle interpretazioni di diversi studiosi delle discipline orientali che gli autori, dopo anni di studio e pratica in coppia, hanno scelto di condividere con i lettori per guidarli in un percorso di scoperta di sé e dell'altro. Chiaro, esauriente, ricco di informazioni pratiche e di illustrazioni, il libro è dedicato sia a chi non ha ancora nessuna conoscenza del Tantra, sia a chi vuole approfondire ciò che sa già.

Respirare per davvero, sorridere, valutarsi obiettivamente, centrarsi rispetto a quello che ci circonda, sentirsi un'altra persona, è possibile! "Rinascere nel Corpo e nello Spirito", indica questo percorso, e permette di acquisire consapevolezza di ciò che si è, e di quello che si può diventare. La trasformazione e la crescita sono possibili, e sono basate su studi e ricerche della scienza contemporanea affrontate ed esposte in modo semplice e alla portata di tutti, e sulle discipline spirituali olistiche. 13 esercizi pratici, creati per raggiungere uno stato di osservazione consapevole di sé stessi e della realtà circostante, e per arrivare ad uno stato di chiarezza mentale, di superamento dello stress e del pessimismo, completano l'opera. Rinascere nel Corpo e nello Spirito, è un'opera essenziale per la cura di sé, e per ritrovare l'ottimismo, il benessere e la rigenerazione generale. Una sorta di elisir di giovinezza e catalizzatore di positività. Un Ebook davvero prezioso. Disponibile anche in versione AudioLibro.

IL RIVOLUZIONARIO APPROCCIO AL BENESSERE BASATO SULLE COSTELLAZIONI «Un libro innovativo dai risultati sorprendenti.» Boston Globe «Un bellissimo viaggio alla scoperta del proprio corpo che permetterà a ciascuno di trovare l'armonia con le forze del cosmo e le stelle.» Dell Horoscope Magazine «Rebecca Gordon è una delle migliori astrologhe che abbia mai incontrato. È autentica, divertente e incredibilmente dotata di talento. Consiglio il corpo e le stelle a tutti!» Gabby Bernstein, autrice di Miracles Now bestseller del New York Times «Il corpo e le stelle» utilizza i segni zodiacali come una mappa del benessere psico-fisico, dalla testa ai piedi, e mostra la connessione che ciascuno di noi ha con il cosmo. Aiuta a «sentire» in modo corretto il proprio corpo inserito in un contesto più ampio che favorisce i processi di guarigione. Dopo aver spiegato in termini generali le stelle in rapporto sia all'astrologia sia al corpo umano, ogni capitolo si sofferma su una zona particolare del corpo in associazione a un segno zodiacale. E, a ogni parte del corpo, dedica un programma specifico da seguire per mantenersi in buona salute da tutti i punti di vista: fisico, mentale, emotivo. Ogni esercizio è corredato da illustrazioni e la progressione degli esercizi è studiata per aiutarci a capire in che modo affrontare i nostri disturbi, all'interno di una nuova visione del benessere olistico e della salute. Una guida utilissima per tutti coloro che aspirano a una vita sana, illuminata e in armonia con le forze dell'universo.

«Mi siederò di fronte ai tuoi piedi e in quel momento ti avvicinerò al mio cuore». È il libro alla base della disciplina: c'è la tecnica, il senso e le origini. Contiene storie per sostenerti e ispirarti e il vero portento del Sat Guru Charan: la canalizzazione, forse la forma suprema di ascolto. Troverai molto di Hari Simran, soprattutto il suo sorriso e la sua ironia; non discorsi astratti ma risposte pratiche ai tuoi interrogativi. Saremo trasportati nella stanza in cui avviene il primo massaggio dei piedi. Un terapeuta ha bisogno di essere equilibrato per dare equilibrio e questo libro è una fonte di aiuto e di conforto. «Come le Mappe del Risveglio sono il mio cielo diurno, così i Tracciati sono il mio cielo notturno, le mie stelle. Sono grato alla luce per risplendere anche nella notte, sono grato all'oscurità per esaltare la luce delle stelle. Toccare i tuoi piedi, disegnarvi con il massaggio i tracciati, è come alzare le braccia al cielo e toccare con le dita le stelle: quelle luci nel cielo non sono più lontane, le vedo manifestarsi in te e accompagnarci attraverso l'oscurità verso un nuovo giorno di pura radianza. I tracciati sono costellazioni nel cielo del mistero». Hari Simran S.K. (1960) è terapeuta, filosofo, maestro di yoga e Life Counselor. Ha fondato il metodo e la scuola Sat Guru Charan con lo scopo di servire l'umanità attraverso il massaggio dei piedi e la meditazione. Con questa prima opera distilla un messaggio di integrazione, universalità e compassione, condivide il suo percorso e la sua eredità e detta i fondamenti di questa forma originale di trattamento olistico.

Questo libro intende accompagnare il lettore in un cammino che lo avvicina passo passo verso i misteri e i benefici del Suono e delle vibrazioni. Al di là della musica, il Suono può essere sperimentato ed osservato come una struttura a sé, capace di manifestare al suo interno un codice ed un messaggio armonico. La vibrazione sonora, con i suoi segreti, mette in risonanza nel corpo, nella mente e nello spirito, un modello energetico coerente, entro il quale ritrovare un codice armonico presente nella Creazione. Scopo del libro è investigare i nessi di collegamento tra sonoro e sonico, tra micro e macrocosmo a partire da una analisi del Suono, in cui è possibile intravedere l'azione della Natura attraverso i suoi archetipi. In questo momento storico, a fronte di una realtà caratterizzata dalla complessità e dalla frammentarietà, si avverte la necessità di favorire approcci alla salute ed alla prevenzione delle malattie, a partire dall'ascolto di sé e del proprio mondo interiore in relazione ad una rete informativa energetica presente nell'Universo. Il passaggio e il tramite nella quotidianità e nella pratica di promozione del benessere, è offerto da un oggetto di origine orientale ma presente e familiare anche nella nostra cultura occidentale da sempre: la Campana. Ma perché sempre più persone rimangono colpite dal Suono e dalla forma di una Campana Tibetana? La risposta a mio avviso è data dal profondo desiderio, più che mai attuale, di andare oltre ciò che appare, oltre la materialità. In questo ambito verranno approfondite tecniche, pratiche e conoscenze in relazione alle Campane Tibetane e di come queste possono rappresentare uno strumento di guarigione spirituale e personale. Il Suono e la vibrazione prodotta da questo semplice strumento metallico circolare, diventano un riflesso dentro il quale si cela la bellezza e la meraviglia nascosti nella materia. Suoni avvolti da un alone di magia che sollecitano e sostengono la continua ricerca e tensione dell'uomo verso quel lato unitario, intuitivo e sacro, il Sé, capace di ricomporre la globalità dell'essere. "Il Suono è uno specchio nel quale la Luce e l'Ombra della nostra Anima, vengono riflessi."

Appassionato di filosofie orientali, nel 1975 si iscrive a una scuola di hata yoga, a Milano conosce il maestro di arti marziali Angelo Taizen Abbruzzo, da lui apprende i massaggi shiatsu, lo yoga e za-zen. Si iscrive alla Self Realization Fellowship, di Paramahansa Yogananda e viene iniziato al Krya Yoga. Nel 1979 sotto consiglio del maestro per quattro anni insegna yoga in due città del nord Italia. Nell'agosto dello stesso anno conosce Fausto Taiten Guareschi allievo di Taisen Deshimaru Roshi monaco buddista della scuola soto zen con sede centrale in Francia. Frequenta un stage in Val D'isere con Deshimaru dal quale riceve l'ordinazione da bodhisattva con il nome di Reiku che significa Spirito Vuoto: (spirito = energia) - (vuoto = mente pura). Nel 1982 avviene una svolta nella sua vita, dopo un anno di profonda riflessione, decide di dedicarsi al volontariato full time per il recupero di ragazzi che vivono un disagio sociale, (droga, alcool, ecc.). Si trasferisce con tutta la famiglia nel centro Italia e inizia questo percorso con alcuni amici. Vive a stretto contatto con questi giovani insegnando loro cosa vuol dire essere responsabili della propria vita e viverla con dignità senza far uso di sostanze stupefacenti. Per molti anni è impegnato in questa missione, poi riprende l'insegnamento yoga e zen in un centro olistico, senza trascurare il suo impegno con i giovani per farli uscire dal loro malessere sociale. Con il passare del tempo forma un gruppo di persone che partecipano attivamente agli incontri di meditazione, così decide di aprire una associazione culturale sportiva "Reiku", senza scopo di lucro mantenendo vivo l'insegnamento zen e l'aiuto al prossimo, accomunando la filosofia Buddista con il messaggio Cristiano.

Esercizi Divertenti e pratici di Yoga, Rilassamento e Respirazione per Bambini Nella società di oggi i bambini e i ragazzi sono bersagliati da continui stimoli e sollecitazioni, accumulando ansie e frustrazioni. In questo racconto interattivo troverai esercizi, giochi e attività divertenti basati sul rilassamento, sulla respirazione, sullo yoga e la meditazione, sui Chakra, sulla cristalloterapia e sulle proprietà di alcuni oli essenziali. La meditazione abbinata alla respirazione ed il rilassamento consentono di sperimentare uno spazio interiore in cui entrare in contatto con se stessi e liberarsi dall'ansia, dalla frenesia e dall'agitazione, imparando a gestire pensieri ed emozioni. Al termine del libro troverai un mandala da colorare: questa attività rilassa, calma la mente e stimola a radicarsi nel presente, educa a mettersi in contatto con il centro di sé, fatto di pensieri, sentimenti, emozioni. Un racconto interattivo per ritrovare il proprio benessere in una chiave olistica. Da otto anni in su.

Un viaggio attraverso il coaching olistico e la natura che ci offre strumenti chiave per la crescita personale. Basato sull'esperienza dell'autrice, ci coinvolge nel mondo dell'autocoscienza, della connessione con la natura e del raggiungimento del benessere per vivere la vita in modo più completo.

Finalmente un libro semplice, pratico e immediatamente applicabile su come combattere lo stress Oggi lo stress è diventato per noi tutti un fastidioso compagno di viaggio sia sul lavoro, sia nella vita privata. Imparare a gestire lo stress da lavoro e nella vita privata è diventata una necessità! Tuttavia perseveriamo nel comportarci sempre alla stessa maniera, sperando che siano gli altri o il mondo esterno a cambiare. Ciò accade probabilmente perché non abbiamo idea dell'ampiezza di risorse presenti in noi e fuori di noi. Nel libro Come combattere lo stress, l'Autrice, Laura Pirotta, ti propone, in modo semplice e pratico, alcuni rimedi utili per gestire lo stress da lavoro e nella vita privata e per affrontare e prevenire le possibili situazioni di tensione legate all'esperienza quotidiana. L'obiettivo è quello di accompagnarti in un percorso di consapevolezza attraverso il quale trovare la chiave per gestire al meglio le difficoltà che stai vivendo e superare quelle che verranno. Le soluzioni che suggerisce sono frutto di un metodo basato sulle ultime scoperte neuroscientifiche ed elaborato in anni di esperienza come psicologa, Life & Business coach e docente di tecniche per la gestione dello stress. ***QUESTO LIBRO FA PARTE DELLA COLLANA BINARIO***

Il Raja Yoga, conosciuto anche come Yoga Regale, è la forma più avanzata di Yoga, che offre vantaggi per tutti quelli che cercano un maggior livello di controllo, pace e contatto. Basato su otto elementi, o stadi, il Raja Yoga è una pratica completa, che abbraccia ogni aspetto dello stare insieme per creare una vita e uno spirito migliori. I livelli, o stadi, del Raja Yoga sono: * Yama * Niyama * Asana * Pranayama * Pratyahara * Dharana * Dhyana * Samadhi Questa guida si concentra sul Pranayama, o sugli aspetti della respirazione nel Raja Yoga - i principi, i vantaggi e i metodi secondo i quali questa pratica incredibile e accessibile può farti avvicinare alla calma e alla padronanza di sé. La respirazione è fondamentale per tutto, respiriamo per istinto dal momento in cui abbiamo messo piede sulla terra. Capire questo processo, come modificarlo e migliorarlo può offrire una conoscenza più profonda di se stessi, creando un'atmosfera di cambiamento e guarigione. Utilizzando i metodi e le tecniche stabilite in questo libro dettagliato si può riuscire a perdere peso, ad avere una postura migliore, un maggiore controllo muscolare, una mente più concentrata, un fisico e un modo di pensare migliori.

Ti sei mai chiesto se è davvero possibile rimanere giovani nel corso del tempo a beneficio del proprio benessere psico-fisico? Forse non lo sai ma migliaia di anni fa in Oriente, sono nate discipline olistiche come il thai massage, la meditazione e il chi kung, che avevano tra i tanti scopi anche quello di aiutare le persone a prevenire o alleviare le problematiche alle aree energetiche cervicali e lombari cui erano soggetti. La cosa interessante è che, nel corso del tempo, queste arti sono giunte fino ai giorni nostri portando milioni di persone a praticarle in ogni parte del mondo. Orientarsi in questo universo allo stesso tempo così intrigante e affascinante non è per niente semplice, soprattutto per chi parte da zero. Se ti dicessi tuttavia che esiste un modo, semplice ed efficace, per iniziare il tuo percorso all'interno del wellness olistico e che la "bussola" è contenuta proprio all'interno di questo libro, ci crederesti? Al suo interno, ti mostrerò come raggiungere il benessere psico-fisico sfruttando al meglio le antiche arti orientali, così da gestire lo stress in maniera efficace attraverso il rilassamento delle aree energetiche cervicali e lombari. COSE CHE DOVRESTI SAPERE SUL WELLNESS OLISTICO Per quale motivo lo stress è uno dei nemici più insidiosi per il benessere dell'uomo. Il segreto per realizzare l'unione delle tre dimensioni di mente, corpo e spirito. CHI O LIFE ENERGY: LEGGENDA O REALTÀ? La Life Energy: cos'è, in cosa consiste e perché è fondamentale per il nostro benessere psico-fisico. Quali sono i principi finalizzati alla coltivazione dell'energia. MEDITAZIONE: LA MIGLIORE AMICA DELLA MENTE Come gestire efficacemente lo stress con la meditazione. Quali sono le caratteristiche della meditazione statica e dinamica. CHI KUNG O YOGA CINESE? In che modo l'energia circola attraverso le 5 aree energetiche del corpo. Gli esercizi del chi kung della prima, seconda e terza categoria. THAI MASSAGE: MOLTO PIÙ DI UN MASSAGGIO Thai Massage: cos'è, in cosa consiste e in cosa si differenzia dal classico massaggio. Per quale motivo il Thai Massage può essere praticato quasi ovunque senza attrezzature particolari o lettini. HOLISTIC TAOIST TRAINING: BENESSERE FAST Qual è il legame che c'è tra longevità e stress fisico e mentale. In che modo la tree position consente di gestire lo stress in maniera efficace. L'AUTORE Avv. Tullio Benissone, nato a Salerno nel 1966. Sin dall'adolescenza si è interessato a diverse discipline orientali che ha poi approfondito studiandole e praticandole in Asia, testandone su se stesso pregi e difetti. Ha partecipato come tutor, nel mondo della formazione, a diversi progetti gestiti in partnership tra aziende e scuole. Affascinato dal settore del consumerismo ha sospeso l'esercizio della professione forense ed ha avviato una proficua collaborazione con una prestigiosa associazione dei consumatori diventandone un rappresentante provinciale. In tale contesto ha avuto anche modo di approfondire la conoscenza della legge che in Italia ha disciplinato di fatto lo svolgimento di alcune antiche discipline orientali tese al benessere energetico dei praticanti, inquadrando nell'ambito del wellness olistico. Convinto dei benefici che le pratiche olistiche apprese in Oriente possono avere sui praticanti anche in termini di longevità, ha deciso di dedicarsi alla loro divulgazione sia attraverso il mezzo ebook che attraverso i social network.

Il libro è un'autobiografia nella quale l'autrice ripercorre tutti i momenti fondamentali del suo cammino spirituale: gli incontri con diversi maestri e con gruppi di diverse scuole esoteriche, le prove iniziatiche, i viaggi esteriori ed interiori, le piccole e grandi realizzazioni spirituali. L'autrice racconta come il cammino spirituale abbia cambiato completamente la sua vita sin da quando, appena adolescente, si è trovata a vivere parallelamente alla crescita reale la sua crescita spirituale. Vengono riportati integralmente gli insegnamenti orali ricevuti, che le hanno tracciato una mappa di quel cammino che l'ha condotta ad esplorare l'ignoto. L'antroposofia, il Raja-Kriya yoga, l'ermetismo e l'alchimia, in una pratica assidua e costante, le hanno rivelato profonde analogie con lo sciamanesimo di Castaneda e la Quarta Via di Gurdjieff: percorsi che, pur apparentemente diversi, sono confluiti coerentemente in un cammino unico e personale, lungo il

quale ogni incontro, ogni libro e ogni insegnamento hanno avuto importanza. Gli insegnamenti dei vari maestri si sono via via riuniti come ad essere frammenti destinati a formare un quadro completo e ricco di significati. E l'ignoto, sempre imprevedibile e sorprendente, ha condotto l'autrice lungo sentieri prima inimmaginabili. Se diventa pratica costante, vissuta in ogni attimo dell'esistenza, la spiritualità si intreccia profondamente con la vita, dando origine a misteriose coincidenze e incredibili esperienze, delle quali viene data ampia testimonianza in questo libro. Questo libro ti farà innamorare dello Yoga e di tutto il suo magico mondo, trasmettendoti sin dalle prime pagine una incredibile energia positiva. Dopo averlo letto avrai tanta voglia di fare, scoprire e conoscere. Tale è lo scopo di questo libro, scritto da Gaia Chon, istruttrice di Maitri Yoga, counselor olistica già con molti anni di pratica alle spalle e una importante tradizione familiare nel settore yogico, con radici nella tradizione orientale. Questa guida al mondo dello Yoga ha un taglio pratico e operativo ma dà anche importanti riferimenti culturali a tutto tondo, parlando di Chakra, Asanas, Pranayama (l'arte del Respiro), Meditazione, Alimentazione Yogica, Energia dei Colori e dei Cristalli. Per molti lo Yoga è solo una sorta di ginnastica orientale, ma questa è una visione troppo limitante: Yoga è un mondo e questo libro vuole fartelo scoprire e fartene innamorare, con il suo forte concentrato di stimoli ed energia vitale. Scopri tutto su... . Hata Yoga . Kundalini Yoga . Maitri Yoga . Ashtanga Yoga . Sahaja Yoga . Metodo Iyengar . Bikram . Acroyoga . Yoga in volo . Chakra Muladhara o della Radice . Chakra Svadishtana o Sacrale . Chakra Manipura o Città dei Gioielli . Chakra Anahata o della Gola . Chakra Ajna o del Terzo Occhio . Chakra Sahasrara o della Corona . ASANAS: le posizioni che permettono di attivare e riequilibrare i Chakra . Le posizioni del Fiore, del Cane e del Gatto, dell'Albero, del Muso di Mucca, del Cammello, del Sarto, della Mela, della Barca a remi, del Libro, della Candela, della Montagna, del Ragno, del Cobra e della Foglia . MEDITAZIONE: dalla visualizzazione creativa al Yoga Nidra profondo . PRANAYAMA: come allenare il nostro Respiro e far scorrere l'Energia . Il Respiro di pancia, di petto, laterale, in quattro fasi, della Bastrica, di tutto il corpo . MANTRA e lo Yoga del Suono . L'OM, l'Hare Krsna, il Gayatri Mantra, il Mantra di Shiva, il Mantra di Tara Verde, il mantra del Fiore di Loto . CRISTALLOTERAPIA e Chakra . CROMOTERAPIA e Chakra . Il significato e i benefici dei Colori Rosso, Giallo, Rosa, Arancio, Verde, Azzurro, Blu, Viola, Nero e Grigio . I grandi Guru . L'Alimentazione per predisporre il corpo e l'energia allo Yoga . i rimedi naturali E molto altro!

In questo manuale di benessere prenderemo in considerazione i precetti del Kriya Yoga, soprattutto quelli sperimentati in dall'autore in prima persona, su come vivere a lungo in uno stato di salute radiosa. Non vogliamo qui dire che ognuno potrebbe vivere più di cent'anni seguendoli, poiché i fattori da prendere in considerazione sono tanti e variegati, ma sicuramente raggiungerà quello che è il suo massimo potenziale in questa vita. Essere sani non significa mera sopravvivenza, ma vivere in uno stato di benessere olistico che coinvolge il corpo, la mente e l'anima. Quando questi tre aspetti del nostro essere funzionano bene e sono in armonia tra loro significa che siamo in uno stato di salute perfetto. L'ideale sarebbe di raggiungere lo stato di armonia ed equilibrio e mantenere quello stato conducendo una vita yogica e in accordo con le leggi naturali e in questo modo attuare una strategia di prevenzione anziché di cura.

"Coltiva la crescita" è il primo manuale pratico e interattivo per coltivare le soft skills. Cosa sono le soft skills? Le soft skills (in italiano competenze trasversali) sono quelle capacità che non vengono insegnate a scuola ma che sono estremamente importanti nel lavoro e nella vita. Sono capacità che aiutano ogni persona, a prescindere dal "mestiere" che svolge, ad avere più risultati nel lavoro, più serenità e realizzazione nella vita. Questo manuale ti accompagnerà in un viaggio "a puntate" alla scoperta delle soft skills più importanti. Ad esempio: Organizzazione e pianificazione - Una delle soft skills chiave per usare al meglio il tuo tempo, la tua energia e altre risorse necessarie per raggiungere i tuoi obiettivi. Consapevolezza Interiore - La competenza che ti aiuta a scoprire il tuo "mondo interiore". Quel "mondo" che ospita le forze che governano la tua motivazione, il tuo modo di vedere la realtà e l'Ego Infantile: il micidiale nemico che ostacola la tua crescita, frena il tuo successo e blocca il tuo potenziale. Autosviluppo - La competenza che ti aiuta ad imparare come imparare e così "mettere il turbo" ai tuoi risultati. Relazione con gli altri - La vita è fatta di relazioni. Imparare le capacità che aiutano la relazione con le altre persone aiuta la produttività e la qualità della tua vita. Dopo la prima parte del manuale con le soft skills "per tutti", troverai 3 capitoli con un assaggio delle soft skills per 3 tipologie diverse di persone: "anime in pena", cioè persone che desiderano cambiare lavoro. "irrequieti", cioè persone che desiderano essere la versione migliore di se stessi e portare piccoli o grandi cambiamenti positivi nella propria vita; "leader-manager", cioè chi per ruolo deve guidare alla realizzazione di risultati, oltre a se stesso, altre persone. Questo manuale include l'accesso a contenuti multimediali di approfondimento. L'autore: Mirco Bosi è un formatore e counsellor. Dal 1997, prima a Londra e poi in Italia, aiuta manager, imprenditori e professionisti a trasformare obiettivi in risultati sviluppando soft skills. In questi 20 anni dedicati all'utilizzo pratico delle soft skills, Mirco ha sviluppato un approccio metodologico esclusivo per aiutare chi desidera realizzare cambiamenti positivi al lavoro e nella vita grazie alle soft skills. Un approccio metodologico che unisce: modelli e tecniche "occidentali" appresi in percorsi istituzionali (come ad esempio quello per practitioner MBTI®, master in counselling olistico, master in counselling gestaltico), con tecniche "orientali" (come ad esempio pratiche meditative, tecniche di respirazione, japa yoga), apprese grazie a frequentazione decennale di Ashram in India e Uk. Dal 2018 ha iniziato a portare online i metodi e le tecniche per lo sviluppo delle soft skills usate già con più di 10.000 persone dal vivo. Metodi come ad esempio, il metodo C.R.E.M.A.® per l'utilizzo delle soft skills nella gestione dei progetti, il metodo S.A.C.R.E.® per le conversazioni difficili, il metodo Meditraining® per sviluppare soft skills grazie a tecniche meditative e il metodo Cambia Marcia(tm) per sviluppare le soft skills chiave per il mestiere più importante che ci sia: l'amministratore delegato della "Me stesso S.p.A.". È autore del libro per addetti ai lavori: "Apprendimento e difese. I meccanismi di difesa disadattivi come ostacolo al processo di apprendimento".

Yoga olistico. Come raggiungere e mantenere l'armonia tra corpo, mente e spirito. Con 2 CD Audio mistici nelle grandi tradizioni. Incontro con Raimon Panikkar. Editoriale Jaca BookCoaching e guarigione5 strumenti chiave per la crescita personale. Babelcube Inc.

L'azione non è qualcosa di astratto, accompagna il nostro vivere quotidiano. Non è quindi importante determinare se sia bene agire o se sia meglio non agire, bensì come farlo. In questo libro troverai strumenti che ti permetteranno di comprendere e realizzare che l'azione implica non solo conoscenza ed esperienza, ma anche coraggio, forza interiore, tenacia e altre virtù che sostengono l'agire e lo rendono efficace.

Programma di Raggiungi l'Eccellenza Raggiungere il Successo e Cambiare radicalmente la Propria Vita grazie al Coaching Transpersonale COME INIZARE IL CAMMINO PER L'ECCELLENZA Come studiare gli stati di coscienza superiori grazie alla Psicologia Transpersonale. Come imparare ad auto-osservarci senza interpretazioni né aspettative. Come osservarsi ed essere desti grazie all'aiuto della meditazione. COME SENTIRE LA FORZA Come liberarsi dai blocchi e scatenare il nostro intero potenziale. Come entrare in contatto con la Forza per sentire e agire efficacemente. Come possiamo agire e trasformare la realtà nel "qui e ora". COME ENTRARE NELL'ECCELLENZA Come acquisire presenza, lucidità e aver padronanza di ogni circostanza. Come aprirsi totalmente alla vita e imboccare la via dell'eccellenza. Come sfruttare il dono dell'eccellenza e ottimizzare i suoi benefici.

Il Pranayama, quarto stadio dello Yoga, è quell'antichissima scienza che studia il giusto utilizzo consapevole della respirazione per portare benessere al corpo, calmare la mente e aumentare l'energia. Un manuale pratico che muove dal Prana, elemento imprescindibile per lo studio del respiro, e scende nel dettaglio di numerose tecniche pratiche: da quelle più elementari adatte ai neofiti, fino a quelle più avanzate, perfette per gli insegnanti Yoga che vogliono inserire il Pranayama nella loro pratica quotidiana. Boris Bazzani, insegnante Yoga che da 25 anni studia e diffonde l'importanza della scienza e dello studio dietro alle pratiche yogiche, ci accompagna alla scoperta dell'atto più importante e sacro del nostro corpo: la respirazione.

[Copyright: 0c9de8536656f8f80e55cedc7488cdb3](https://www.cdb3.com/copyright/0c9de8536656f8f80e55cedc7488cdb3)