

SWAMI SHAKTIPITHA SARASWATI

# DARSHAN YOGA

PARA O EQUILÍBRIO  
DA MULHER



*Jivie Morrison*



## Darshan Yoga para o equilíbrio da mulher

Se você já ouviu falar sobre Yoga e ficou com vontade de experimentar suas práticas, mas se assustou com a ideia de ficar de ponta-cabeça ou de dar nó no corpo, então este livro tem o seu endereço. Nele são ensinadas práticas simples e seguras, que poderão ser realizadas, perfeitamente, por alguém que nunca tenha entrado em contato com o Yoga. Não se faz necessário um equipamento especial para o Darshan Yoga, que pode ser praticado no jardim de sua casa ou na intimidade de seu quarto; contudo, é preciso um conhecimento racional das práticas sugeridas neste livro, como a pré-fixação de um dia determinado, de um local e horários convenientes, para realizá-las. O livro mantém o foco nas necessidades femininas mais presentes, como preparação para concepção, gestação, parto, pós-parto, síndromes menstruais, TPM, climatério e menopausa, não se esgotando aí. Em suma visa auxiliar as mulheres no processo de se tornarem conscientes e responsáveis por si mesmas, conhecendo sua verdadeira identidade e tomando as próprias rédeas da saúde e bem estar, alcançando, assim, a chave para lidar com estes tempos de transformação. Primeira Edição Eletrônica - Português - 199 páginas Um produto Sara Thomson Zeólitas Edições Multimídia LTDA.

[Clique aqui para obter este livro](#)