

---

# O Yoga e o Stress

---

Daniel De Nardi



# wikilivros

## O Yoga e o Stress: Como o conhecimento milenar do Yoga pode

**ajudar a baixar o stress**  
Como o conhecimento milenar do Yoga com suas técnicas de relaxamento, respiração, alongamento e meditação podem ajudar a diminuir o stress

[Clique aqui para obter este livro](#)