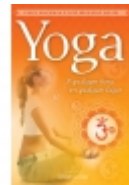


## :: Arcobaleno Místico ::

*Arcobaleno Universo Místico*

## Yoga a qualquer hora em qualquer lugar

Preço por Unidade (Un): [Clicar para saber o Preço](#)



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.

[Informações do Vendedor](#)

**Comentários de Clientes:** Não existe qualquer comentário para este produto.

Por favor faça o seu Login para escrever um comentário.