

VIVERE LO YOGA

VIVERE LO

PRENDITI
UNA
PAUSA

**A ME
GLI OCCHI!**

Svegli,
concentrati,
rilassati

COLTIVA
la **compassione**
e **VIVI felice**

ADDIO

- ▶ ansia
- ▶ stanchezza
- ▶ depressione

RISVEGLIA
il potere interiore

**SINDROME
DA RIENTRO?**
Riparti alla grande

COMBATTI
il **MAL DI SCHIENA**



N.88 - BIMESTRALE - 4,90 €



PI. 06-09-2019

SUPERA LE DIPENDENZE



Lux € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - Be € 9,00 - ES € 9,00 - DE € 10,90 - F+PM € 10,50 - DE € 10,90 - CH Tirreno 10,90 - Tariffa ROC- Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 MBPALO-W0/06/AP/2018-S/14