

# YQ

YOGA QUOTIDIANO

MANTRA  
NATUROPATIA  
PSICOLOGIA  
MINDFULNESS

[www.vivere.yoga](http://www.vivere.yoga)

**AMORE**  
antidoto all'odio

**SUPERA**  
le tue **PAURE**

**VINCI**  
la **DEPRESSIONE**

**INIZIA BENE LA GIORNATA**  
con la pratica  
del risveglio

**KUNDALINI**  
la **VIA**  
della **GIOIA**

**COLLEGATI E GUARDA**  
  
**Ascolta  
il tuo corpo**  
di Elisa  
Francesse

**COMBATTI**  
l'alienazione  
da **SOCIAL**



**MINDFULNESS: APRI LA MENTE**



Prezzi editor: LUX € 5,00 - PT (Comf) € 5,00 - BE € 5,50 - ES € 5,50 - F+PM € 6,50 - AUT € 6,90 - DE € 6,90 - CH 7,50 CHF - CH Tidino 5,90 CHF  
TAVIFA F.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN ABB. POST. D.L. 350/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004, N.46) ART. 1, COMMA 1, 5/A