

VIVERE LO YOGA

VIVERE LO

# YOGA

**DETOX**  
preparati  
alle feste

**MENTIRE**  
è sbagliato?

**RIATTIVA**

il legame **Chakra**  
e **natura**

**VIVI FELICE**

supera l'attaccamento

**YOGA  
BIND**

entra  
in profondità

**LIBERATI**  
da **NEGATIVITÀ**  
e **BLOCCHI**  
emozionali

**Forte**

e **flessibile**

con le **asana**

**MINDFULNESS**  
Impara ad ascoltare

**COERENZA: PRATICA QUOTIDIANA**



N.90 - BIMESTRALE - 4,90 €



9 771828 1563008

Pi. 03-12-2019



Lux € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - Be € 9,00 - ES € 9,00 - F-PM € 10,50 - DE € 10,90 - CH 11,50 - CH Ticino 10,90 - Tariffa RDC - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 352/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 - MBPAU/CH/NO/06/06/A/2/2018-S/INA