

# Benessere totale. Il perfetto equilibrio tra mente e corpo



Deepak Chopra

## Benessere totale. Il perfetto equilibrio tra mente e corpo Scarica PDF

In questo libro il dottor Deepak Chopra, guru della medicina ayurvedica, offre un programma di riequilibrio psicofisico, adattabile alle esigenze di ciascuno: dalla dieta calibrata alla meditazione, dalle tecniche antistress agli esercizi per compensare gli squilibri interni.



Leggere il libro online, Scarica PDF (ePub, fb2, mobi) Libro Benessere totale. Il perfetto equilibrio tra mente e corpo Deepak Chopra.