

Sommar

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Prefazione | 9 |
| Introduzione | 11 |
| Capitolo I | |
| Il Mistero della Creazione..... | 13 |
| Capitolo II | |
| Yin e Yang: la Dualità Energetica | 17 |
| Capitolo III | |
| TAO: Yoga - Unione..... | 19 |
| Capitolo IV | |
| Kundalini: siamo Energia in Evoluzione | 21 |
| Capitolo V | |
| I sette Chakra..... | 23 |
| Capitolo VI | |
| Yoga e Maternità..... | 27 |
| Capitolo VII | |
| Gestazione e Nascita | 29 |
| Capitolo VIII | |
| Yoga in Gravidanza (asana)..... | 31 |
| Capitolo IX | |
| Savasana - Relax Yoga | 51 |
| Capitolo X | |
| Il Canto della Vibrazione OM..... | 55 |
| Capitolo XI | |
| Lo Yoga per la Libertà..... | 59 |

| | |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Capitolo XII | |
| Consigli per la donna in gravidanza | 61 |
| Capitolo XIII | |
| Superare i conflitti attraverso le pratiche Yoga | 67 |
| Capitolo XIV | |
| Giochiamo Insieme: contatto mamma e figlia | 69 |
| Capitolo XV | |
| L'Orologio Cosmico..... | 101 |
| Capitolo XVI | |
| Lo Yoga dei Colori e delle Vibrazioni | 105 |
| Capitolo XVII | |
| Cromoterapia: la Gravidanza a Colori..... | 107 |
| Capitolo XVIII | |
| Le vibrazioni cromatiche delle pietre | 113 |
| Capitolo XIX | |
| Alimentazione e Benessere in Gravidanza | 127 |
| Capitolo XX | |
| Testimonianze sullo Yoga delle donne in Gravidanza | 141 |
| Ringraziamenti | 155 |
| Biografia di Elisabetta Furlan | 157 |
| Bibliografia | 159 |