

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

چاشنی یوگا و مدی تیشن

گردآورنده آروین آبادی



سرشناسه	آبادی، آروین، ۱۳۷۶
عنوان و نام پدیدآور	چاشنی یوگا و مدی‌تیشن/گردآورنده آروین آبادی؛ ویراستار علی نیک‌نیا.
مشخصات نشر	قم: هنر آواز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۷ ص.
شابک	978-622-94096-3-3
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	یوگا ، مدی‌تیشن ، Buddhism ، بودیسم ، چاکراها Chakras
رده بندی کنگره	B۱۳۲
رده بندی دیویی	۱۸۱/۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۰۳۰۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا

عنوان: چاشنی یوگا و مدی‌تیشن

مولف: آروین آبادی

ناشر: هنر آواز

چاپخانه: چاپخانه متین

صحافی: متین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۹۶-۳-۳

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، اشرفی اصفهانی، ابتدای اسکندرزاده، مرکز فرهنگی

آفرینش ۹۶۴۲۹-۴۴۰-۲۱.

فهرست مطالب

- ۱.....تماشای خودمان در ذات دیگری.
- ۱.....یوگای صورت چه فوایدی دارد؟
- ۲.....تاثیر روغن های معجزه آسا.
- ۴.....با فواید باورنکردنی ماساژ گوش آشنا شوید.
- ۵.....عادات بدی که باید ترک شوند تا باعث چین و چروک نشود.
- ۶.....ذهن آگاهی چیست؟
- ۶.....چطور می توان به ذهن آگاهی دست یافت؟
- ۶.....فواید ذهن آگاهی.
- ۷.....ورزش، تغذیه و سندرم تخمدان پلی کیستیک.
- ۱۱.....تکنیک آرام سازی ذهن.
- ۱۲.....نقش یوگا بر عضلات و ماهیچه های بدن.
- ۱۲.....یوگا برای کاهش کمر درد به مدت ۱ دقیقه.
- ۱۴.....فعالیت هایی که مغز شما را شارژ میکند.
- ۱۴.....فواید یوگا چیست؟
- ۱۶.....معجزه شکرگزاری.
- ۱۷.....باورهای سلامتی.
- ۱۸.....سابلیمینال.
- ۲۰.....از دست عادات ذهنی خلاص شوید.
- ۲۱.....راهکارهایی برای خواندن انرژی عاطفی.
- ۲۳.....افکار و کلام با احساسات قدرت می گیرند.
- ۲۴.....کلید جادویی خواسته ها.
- ۲۵.....بخشش.
- ۲۶.....هماهنگی با کائنات و خواسته ها.
- ۲۷.....رشد.
- ۲۷.....مراقبه.
- ۲۷.....عدم پذیرش.

- ۲۸..... زنجیره کارمایی
- ۳۰..... تکرار و یادگیری
- ۳۰..... غول چراغ درونت را بیدار کن
- ۳۲..... تمرینات ساده یوگا - شادابی و سلامتی
- ۳۴..... یوگای صورت چه فوایدی دارد؟
- ۳۴..... فواید حرکات معکوس در یوگا
- ۳۵..... وی نیاسا: یوگای سیال
- ۳۶..... ۹ حرکت جدید یوگای صورت برای صاف شدن پوست
- ۳۷..... یوگا ضد پیری
- ۳۸..... چگونه با یوگا از پیری جلوگیری کنیم
- ۴۰..... تله کینزی چیست؟
- ۴۳..... وظایف اصلی چاکراها
- ۴۳..... خاصیت هر شمع بر اساس رنگ آن
- ۴۵..... مراقبه ای کوتاه برای تخلیه انرژی های منفی از طریق زمین مادر
- ۴۶..... نظر بزرگان و دانشمندان در رابطه با انرژی و فوکانس
- ۴۸..... منابع پرانا
- ۵۰..... راه های تحریک نمودن چشم سوم
- ۵۱..... دریافت انرژی کیهانی
- ۵۱..... غوغای سکوت
- ۵۳..... عدم تعادل چاکرا
- ۵۳..... راهی آسان برای تعادل چاکرا
- ۵۴..... تنفس کامل و تاثیرات فوق العاده ی آن بر سلامتی
- ۵۶..... راه های کوچک شاد زیستن
- ۵۹..... موسیقی و تاثیرات آن
- ۶۱..... کنترل خشم
- ۶۲..... تمرکز روی چاکرا چگونه است؟
- ۶۲..... چرا باید به حس های خود توجه کنیم؟

۶۴	مانترا برای رفع مشکلات خاص.....
۶۵	قویترین آهنربای کائنات.....
۶۶	قانون شکرگزاری را جدی بگیرید.....
۶۷	شکر گزاری و قدردانی.....
۶۸	قانون انتظار و شکرگزاری.....
۶۸	پاکسازی محیط کار و منزل.....
۶۸	سنگ درمانی.....
۶۹	خواص سنگ کریستال کوارتز.....
۷۰	سنگ نمک.....
۷۲	خواص سنگ مون استون (سنگ ماه).....
۷۵	داشتن ارتعاشات بالا.....
۷۶	پاکسازی انرژی های منفی.....
۷۷	تاثیر کلمات منفی بر ذهن.....
۷۷	این ۱۵ مورد می تواند زندگی شما را نابود کند.....
۸۰	خوردن آگاهانه.....
۸۱	«قانون ۱۵ دقیقه ای» موفقیت ژاپنی ها.....
۸۱	مدیتیشن ذهن آرام.....
۸۲	راه های آرامش ذهن.....
۸۲	۱. مدیتیشن اولین راه برای آرامش ذهن.....
۸۵	ایگوهای زائد.....
۸۶	اثرات مخرب بر چاکرا ها.....
۸۶	چاکرای ریشه.....
۸۶	چاکرای خاجی.....
۸۶	چاکرای خورشیدی.....
۸۶	چاکرای قلب.....
۸۷	چاکرای گلو.....
۸۷	چاکرای چشم سوم.....