

# 12 ESERCIZI YOGA CONTRO LO STRESS CHE PUOI FARE OGNI VOLTA CHE VUOI ED IN QUALSIASI LUOGO



Padroneggia le situazioni impegnative  
restando calmo e composto – ed avrai  
successo, serenità e felicità

ANAND GUPTA

## **Introduzione**

Utilizzando questo libro, accetti in pieno queste condizioni.

### **Nessuna indicazione**

Il libro contiene informazioni. L'informazione non è un'indicazione e non dovrebbe essere recepita come tale.

Se pensi di avere una malattia dovresti consultare immediatamente il medico. Non ritardare, trascurare o seguire mai in maniera discontinua le indicazioni del medico a causa delle informazioni del libro.

### **Nessuna rappresentanza o garanzia**

Escludiamo nella misura massima della legge applicabile alla sezione sottostante ogni rappresentanza, garanzia e iniziativa relativa al libro.

Fatta salva la generalità del paragrafo precedente, non rappresentiamo, garantiamo e non ci impegniamo o assicuriamo:

- che le informazioni contenute nel libro siano corrette, accurate, complete o non ingannevoli;
- che l'uso della guida nel libro porterà particolari risultati.

### **Limitazioni ed esclusioni di responsabilità**

Le limitazioni ed esclusioni della responsabilità descritte in questa sezione e altrove in questo disclaimer: sono soggette alla sezione 6 sottostante; impediscono tutte le