

# Indice

<b>Introduzione</b>	7
<b>Prima settimana</b> Prepariamoci alla pratica della ruota della consapevolezza attraverso il respiro	15
<b>Seconda settimana</b> Approfondiamo la pratica della ruota della consapevolezza	61
<b>Terza settimana</b> L'esercizio completo della ruota della consapevolezza	97
<b>Bibliografia</b>	175
<b>Sitografia</b>	177