

# SIAF Italia

## Associazione di Categoria

### DATI DEL LETTORE RICHIEDENTE ECP

NOME: \_\_\_\_\_ COGNOME: \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA: \_\_\_\_\_ LUOGO DI NASCITA: \_\_\_\_\_

CODICE SIAF: \_\_\_\_\_

### DATI LIBRO

TITOLO E-BOOK: **Come riequilibrare i chakra con lo yoga**

ANNO PUBBLICAZIONE: **2015** - PAGINE: **125** - N° ECP ASSEGNATI: **2 due**

NOME E COGNOME AUTORE: **Gaia Chon**

EDITORE: **How2 edizioni**

### CONTENUTI

*Indicare con una croce la lettera della risposta che ritieni corretta*

1) Nel testo l'autrice cita la posizione "muso di mucca", così chiamata perchè

- a) facilita la digestione*
- b) si ottiene sciogliendo la muscolatura facciale, come una mucca che mastica*
- c) si deve ricreare con il corpo l'immagine stilizzata di un muso di mucca*
- d) si abbina solitamente ad una visualizzazione di prati e campi*

2) La visualizzazione del tappeto magico è utile per

- a) persone che hanno bisogno di evadere*
- b) soggetti dall'eccessivo peso corporeo*
- c) chi non vive bene nel luogo/situazione presente*
- d) limitare l'abuso di alcool*

3) Le asanas dello yoga sono

- a) posizioni statiche che permettono di riequilibrare i chakra*
- b) suoni prodotti dalla ripetizione di sillabe*
- c) ruote di energia*
- d) posizioni simili allo stretching*

4) Il fiore di loto è un'immagine che richiama

- a) alla ricchezza
- b) alla serenità data dai ritmi naturali
- c) alla purezza interiore
- d) alla gioia di vivere

5) Per risvegliare la femminilità sceglieremo come cristallo

- a) un quarzo rosa
- b) una pietra di luna
- c) un granato
- d) un'ametista

6) In cromoterapia il colore più indicato per risvegliare la gioia di vivere è:

- a) il bianco
- b) il rosa
- c) l'arancio
- d) l'azzurro

7) I chakra sono

- a) 10
- b) 120
- c) 7
- d) è impossibile stabilire il numero esatto, ma i più importanti sono 7

8) Il "serpente" arrotolato che vive in noi viene chiamato

- a) Visnu
- b) Kundalini
- c) Bhajan
- d) Energia

9) Prima di effettuare un trattamento olistico si consiglia di:

- a) bere molta acqua
- b) bagnarsi mani e piedi
- c) digiunare
- d) recitare un mantra

10) Chi sono i Guru

- a) chi è in grado di portare le persone dal buio alla luce
- b) qualsiasi operatore olistico
- c) chi pratica yoga da molti anni
- d) chi pratica yoga, è vegano e pratica astinenza sessuale

## GRADIMENTO DEL LIBRO

1) I contenuti trattati del libro sono:

- a) *Ottimi*
- b) *Soddisfacenti*
- c) *Scarsi*
- d) *Insoddisfacenti*

2) La forma comunicativa utilizzata dall'autore:

- a) *Ottima*
- b) *Soddisfacente*
- c) *Scarsa*
- d) *Insoddisfacente*

3) La lettura del libro la ritengo appropriata per il mia attività professionale:

- a) *molto*
- b) *sufficiente*
- c) *poco*
- d) *per niente*

4) I concetti espressi risultano:

- a) *molto innovativi*
- b) *innovativi*
- c) *poco innovativi*
- d) *per niente innovativi*

5) Assegna un livello di soddisfazione della lettura del libro nel suo complesso:

- a) *molto soddisfacente*
- b) *soddisfacente*
- c) *poco soddisfacente*
- d) *per niente soddisfacente*