

---

## Mudra Lo Yoga Delle Mani By Gertrud Hirschi G Amici

*mudra lo yoga delle mani di gertrud hirschi recensione. mudra 6 potenti mudra con cui fare pratica premeditazione. mudra 7 posizioni delle mani per ricaricarci di energia. centro samyavastha yoga samyavastha yoga. le posizioni mudra una guida allo yoga delle mani il. anjali mudra il gesto delle mani per calmare la mente. il mudra lo yoga delle dita ognigiorno magazine. mudra lo yoga delle mani it hirschi gertrud. lotuscrafts yoga mat mudra studio eco friendly yoga mat. mudra lo yoga delle mani. mudra le posizioni delle mani guida e spiegazione. mudra lo yoga delle mani libro di gertrud hirschi. mudra lo yoga delle mani cosa sono e e eseguirle. mudra o lo yoga delle mani cos è quando si pratica e i. yoga delle mani origini pratica benefici cure naturali it. i mudra lo yoga con le mani albayoga. i mudra lo yoga delle mani eticamente net. maha mudra grande sigillo yogavidya italia. 11 best gyan mudra images gyan mudra kundalini yoga. mudra lo yoga delle mani enrica bertazzo tuatara yoga. stai bene con i mudra lo yoga delle mani vertigedonne e. passione yoga sequenza di mudra per bilanciare l energia. yoga mudra book pdf blog dank. mudra meditation lo yoga delle mani dal 10 ottobre. lo yoga nelle mani mudra del kundalini yoga. i mudra lo yoga delle mani letture yoga vibrant kundalini. mudra lo yoga delle mani una tecnica di benessere. mudra armonia yogaarmonia yoga. mudra lo yoga nelle mani dei bambini la meridiana. i mudra lo yoga delle mani gruppo editoriale macro. i dieci mudra più uno l u c e l unica consapevolezza. mudra yoga lo yoga delle mani armonia yoga chiara. il potere nelle mani i principali mudra del kundalini yoga. yoga 6 gesti della mano per un benessere immediato. il potere dei mudra lo yoga delle mani e i suoi segreti. mudra lo yoga delle mani che ci aiuta a ritrovare energia. cosa sono i mudra le posizioni delle mani nello yoga. mudra lo yoga delle mani by edizioni il punto d incontro. mudras yoga in your hands co uk hirschi gertrud. mudras of india a prehensive guide to the hand. mudra yoga e benessere vivere lo yoga il portale del. lo yoga delle mani yoga journal. mudra i gesti delle mani cosa sono e e a tutto yoga. il potere dei mudra ebook by gertrud hirschi rakuten kobo. mudra lo yoga delle mani amsterdamseriesweekend. 28 best mudras images hand mudras yoga meditation. it recensioni clienti mudra lo yoga delle mani. i mudra lo yoga delle mani greenious it*

### ***mudra lo yoga delle mani di gertrud hirschi recensione***

*May 21st, 2020 - mudra lo yoga delle mani di gertrud hirschi edizioni il punto d incontro veramente carino questo libro di formato odissimo ma cucito e si dice in gergo editoriale cioè con le pagine appunto cucite con un filo così il libro non si smonta usandolo e bene hanno fatto gli editori perché il libro è da sfogliare*

---

*e risfogliare tra elenchi di mudra appendici con'*

**'mudra 6 potenti mudra con cui fare pratica premeditazione**

may 27th, 2020 - i mudra sono descritti nel dettaglio in antichi testi e scritture yogiche e il gheranda samhita I hatha yoga pradipika e lo shiva samhita I integrazione dei mudra nello yoga ha dato a questi gesti delle mani un significato più profondo sia simbolicamente che culturalmente'

**'mudra 7 posizioni delle mani per ricaricarsi di energia**

*may 26th, 2020 - i mudra sono dei gesti delle mani che fanno parte della pratica dello yoga sono dei semplici movimenti da piere ovunque che possono aiutarci a ritrovare energia e benessere questi gesti ci offrono un momento di pausa quando siano irrequieti stressati un modo per staccare dai ritmi serrati della nostra quotidianità e favorire il fluire nell'animo di energia positiva'*

**'CENTRO SAMYAVASTHA YOGA SAMYAVASTHA YOGA**

*MAY 15TH, 2020 - NELLE MIE CLASSI CERCO QUINDI DI AFFIANCARE ALLA PRATICA PIÙ FISICA DI ASANA LE POSTURE DELLE TECNICHE DI DEPURAZIONE SHAT KRIYA DEGLI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PRANAYAMA DEI MUDRA GESTI DELLE MANI E CERTAMENTE LA MEDITAZIONE'*

**'le posizioni mudra una guida allo yoga delle mani il**

*May 12th, 2020 - lo yoga è sempre più conosciuto e praticato in tutta Italia e un po' chiunque inizia ad essere interessato a questa disciplina e i suoi benefici un tema ancora poco noto è invece quello delle posizioni mudra lo yoga delle mani senza rendervene conto lo conoscete già e probabilmente avete già eseguito i mudra ossia lo yoga mani le posizioni delle mani e delle dita durante la'*

**'anjali Mudra Il Gesto Delle Mani Per Calmare La Mente**

**May 24th, 2020 - Oggi Voglio Parlarvi Di Un Altro Gesto Delle Mani Che Sono Certa Vi Sarà Capitato Di Fare Diverse Volte Anjali Mudra Il Gesto Della Preghiera Nello Yoga I Mudra Sono Gesti Delle Mani Che Hanno Un Importante Effetto A Livello Energetico Servono A Evitare La Dispersione Di Energia Dal Corpo Indirizzandola Dove è Necessario'**

**'IL MUDRA LO YOGA DELLE DITA OGNIGIORNO MAGAZINE**

---

*MAY 23RD, 2020 - CONOSCETE IL MUDRA LO YOGA DELLA DITA NO SCOPRIAMO INSIEME DI COSA SI TRATTA QUANDO VENGONO PREMUTI I PUNTI RIFLESSI DEL POLPASTRELLO QUESTE EMETTONO SOSTANZE CURATIVE CHE VENGONO RILASCIATE E SI PUÒ RIEQUILIBRARE QUALSIASI AREA MALATA DEL CORPO THE HEALING ART OF MUDRAS DEBORAH NASCA IL MUDRA O YOGA DELLE MANI SONO GESTI O SEMPLICI*

**'MUDRA LO YOGA DELLE MANI IT HIRSCHI GERTRUD**

**MAY 18TH, 2020 - MUDRA LO YOGA DELLE MANI ITALIANO COPERTINA FLESSIBILE 5 LUGLIO 2002 DI GERTRUD HIRSCHI AUTORE G AMICI TRADUTTORE 4 5 SU 5 STELLE 86 VOTI VISUALIZZA TUTTI I FORMATI E LE EDIZIONI NASCONDI ALTRI FORMATI ED EDIZIONI PREZZO'**

**.lotuscrafts Yoga Mat Mudra Studio Eco Friendly Yoga Mat**

May 3rd, 2020 - Shop Lotuscrafts Yoga Mat Mudra Studio Eco Friendly Yoga Mat Tested Pursuant To Oeko Tex 100 Yoga Mat Non Slip For Home And Gym Thin And Lightweight Yoga Mat 183 X 50 X 0 5 Cm Hibiscus Free Delivery

And Returns On All Eligible Orders,

**"mudra lo yoga delle mani**

**April 20th, 2020 - mudra lo yoga delle mani che cosa sono i mudra il termine mudra indica un gesto un simbolo un sigillo delle mani in grado di richiamare processi di consapevolezza dai gesti stessi rappresentati ciò significa che possiamo influenzare efficacemente mente e corpo attraverso determinate posizioni delle mani'**

**'MUDRA LE POSIZIONI DELLE MANI GUIDA E SPIEGAZIONE**

MAY 3RD, 2020 - DOPO AVERVI MOSTRATO LA CORRETTA POSTURA DEL CORPO È ALTRETTANTO IMPORTANTE APPRENDERE LE CORRETTE POSIZIONI DELLE MANI O MUDRA PER CAPIRE E INCANALARE

NEL MIGLIORE DEI MODI L ENERGIA **"mudra lo yoga delle mani libro di gertrud hirschi**

---

may 23rd, 2020 - gesti sacri ho scelto il libro mudra lo yoga delle mani perché mi è stato consigliato dalla mia insegnante di yoga alla fine di ogni sessione di pratica o lezione di yoga che dir si voglia l insegnante ci insegna un mudra delle mani tratto da questo libro'

### **'MUDRA LO YOGA DELLE MANI COSA SONO E E ESEGUIRLE**

MAY 27TH, 2020 - NELLO YOGA LE MUDRA SONO GESTI SIMBOLICI SPESSO PRATICATI CON LE MANI E LE DITA CHE FACILITANO IL FLUSSO DI ENERGIA ATTRAVERSO IL CORPO AIUTANDO E FAVORENDO COSÌ LE NOSTRE PRATICHE MEDITATIVE LA CORRETTA POSIZIONE DELLE MANI È ESTREMAMENTE IMPORTANTE NELLA MEDITAZIONE CONTRARIAMENTE A QUANTO MOLTI PRINCIPIANTI PENSANO LE MANI NON VANNO MAI TRASCURATE O POSIZIONATE CASUALMENTE'

### **'mudra o lo yoga delle mani cos è quando si pratica e i**

May 21st, 2020 - lo yoga delle mani o mudra è una delle pratiche che mi ha più affascinato fin da quando mi sono avvicinata allo yoga le origini dei mudra il loro significato e il fatto che con le dite delle mani si potessero andare a stimolare determinate energie sono tutti elementi che mi hanno spinto ad approfondire questo ramo dello yoga'

### **'yoga delle mani origini pratica benefici cure naturali it**

may 23rd, 2020 - lo yoga delle mani grazie alle posizioni delle dita è utile sia per il miglioramento dell umore che per emicrania e asma scopriamolo meglio gt il significato dello yoga delle mani gt origini e filosofia dello yoga delle mani gt la pratica gt i benefici dello yoga delle mani gt i maestri e le scuole significato dello yoga delle mani lo yoga delle mani è un intero sistema che rientra tra gli'

### **'i Mudra Lo Yoga Con Le Mani Albayoga**

May 21st, 2020 - Mudra è Un Termine Che Racchiude Molti Significati Indica Un Gesto Una Posizione Mistica Delle Mani Un Sigillo O Persino Un Simbolo Anche Alcune Posizioni Degli Occhi Del Corpo E Alcune Tecniche Di Respirazione Sono Dette Mudra E Possibile Impegnare Ed Influenzare Efficacemente Corpo E Mente Piegando Incrociando Allungando O Toccando Le Dita Con Altre"i Mudra Lo Yoga Delle Mani Eticamente Net

May 21st, 2020 - Mudra In Sanscrito Significa Sigillo Suddiviso In Sillabe La Sillaba Mud Sta Per Gioia E Ra Per Suscitare Un Mudra Quindi é Un Sigillo Che Porta Gioia Nell Ambito Delle Culture Orientali I Mudra Delle Mani Sono Adoperati Da Un Numero Incalcolabile Di Anni Per Scopi

---

## Terapeutici E Vengono Tramandati Nelle Famiglie Di Generazione In Generazione'

### 'MAHA MUDRA GRANDE SIGILLO YOGAVIDYA ITALIA

MAY 21ST, 2020 - MAHA MUDRA GRANDE SIGILLO JALANDHARA BANDHA TRATTENENDO CON ENTRAMBE LE MANI IL PIEDE DESTRO CON LA GAMBA ALLUNGATA INALANDO DALLA NARICE SINISTRA SI RIEMPIE D ARIA I GESTISCO UN CENTRO YOGA A SIRACUSA PER LA DIFFUSIONE DELLE DISCIPLINE OLISTICHE IN PARTICOLARE LO YOGA E IL VEDANTA ADD A MENT CANCEL REPLY'

### '11 best gyan mudra images gyan mudra kundalini yoga

April 28th, 2020 - see more ideas about gyan mudra kundalini yoga and yoga meditation 08 feb 2019 explore dirrahul s board gyan mudra on pinterest see more ideas about gyan mudra kundalini yoga and yoga meditation mudra lo yoga delle mani cosa sono e e eseguirle'

### 'MUDRA LO YOGA DELLE MANI ENRICA BERTAZZO TUATARA YOGA

MAY 9TH, 2020 - MUDRA LO YOGA DELLE MANI 3 LUGLIO 2017 18 DICEMBRE 2018 ENRICABERTAZZOTUATARAYOGA L EQUILIBRIO NELLE TUE MANI IN SANSCRITO MUDRA SIGNIFICA GESTO SIGILLO IN TUTTE LE CULTURE I GESTI DELLE MANI HANNO UNA FORTE CONNOTAZIONE SIMBOLICA „stai bene con i mudra lo yoga delle mani vertigedonne e

May 14th, 2020 - a questo proposito vorrei parlare dei mudra i mudra sono dei gesti delle particolari posizioni delle mani che hanno sia un valore simbolico che allo stesso tempo e degli importanti effetti fisici si lo so probabilmente starete

pensando che sia il classico discorso da insegnante di yoga che vive nel suo mondo un pò campato per aria„ **passione yoga sequenza di mudra per bilanciare l energia**

**April 24th, 2020 - see more of passione yoga on facebook log in or"yoga Mudra Book Pdf Blog Dandk**

*May 17th, 2020 - Yoga Mudra Book Pdf Blog Dandk September 18 2018 Free Mudra Lo Yoga Delle Mani Pdf Darrellrex Gt Source Mudras Yoga In Your Hands Gertrud Hirschi 9781578631391 Gt Source Read E Book Mudras Of Yoga 72 Hand Gestures For Healing And Gt Source'*

---

### **'mudra Meditation Lo Yoga Delle Mani Dal 10 Ottobre**

February 24th, 2020 - Mudra Meditation Lo Yoga Delle Mani Dal 10 Ottobre Public Hosted By La Danza Delle Fate Associazione Arti Del Benessere Invite

Clock Thursday February 27 2020 At 7 00 Pm 8 00 Pm Utc 01"**LO YOGA NELLE MANI MUDRA DEL KUNDALINI YOGA**

APRIL 27TH, 2020 - LO YOGA NELLE MANI MUDRA DEL KUNDALINI YOGA ATTRAVERSO IL POSIZIONAMENTO DELLE DITA IN MUDRA SI PUÒ DISEGNARE UNA ENERGIA SPECIFICA NEL CORPO PROIETTARLA FUORI DAL CORPO O BINARLA CON LE ENERGIE DI ALTRE DITA PER CREARE UN EFFETTO DESIDERATO'

### **'i Mudra Lo Yoga Delle Mani Letture Yoga Vibrant Kundalini**

May 21st, 2020 - Lo Yoga Delle Mani Le Nostre Mani Hanno Infinite Funzionalità Tra Cui Quella Di Ricalibrare La Nostra Consapevolezza E Il Nostro Benessere Ogni Area Della Mano Corrisponde Ad Una Certa Parte Del Corpo Ad Una Certa Emozione E Ad Un Certo Portamento'

### **'mudra Lo Yoga Delle Mani Una Tecnica Di Benessere**

May 24th, 2020 - Forza Ed Energia Nelle Tue Mani Per Mudra Si Intendono Posizioni Simboli Sigilli Eseguiti Con Le Mani Nello Yoga Vengono Utilizzati Insieme Alle Posizioni Asana Per Potenziarne Gli Effetti Ad Ogni Area Della Mano Corrisponde Una Zona Del Corpo E Del Cervello Nelle Mani Sono Presenti Le Zone Della Riflessologia Palmare I Meridiani Della Medicina Cinese Corrispondenze'

### **'mudra armonia yogaarmonia yoga**

April 17th, 2020 - mudra lo yoga delle mani mudra significa gesto sigillo nelle foto l insegnante chiara abeni che esegue alcuni mudra in sequenza sigilliamo il momento e aiutiamo il nostro benessere con lo yoga delle mani **"mudra lo yoga nelle mani dei bambini la meridiana**

May 23rd, 2020 - le mani dei bambini sono aperte al mondo curiose si appoggiano ovunque con delicatezza anche quando rompono lanciano picchiano lo fanno con la poesia del vento che scherza con i rami degli alberi anche quando sono sporche sono sporche di vita e di gioco benvenuti allora nell universo dei mudra'

### **'I MUDRA LO YOGA DELLE MANI GRUPPO EDITORIALE MACRO**

**MAY 24TH, 2020 - REDAZIONE LE VIE DEL DHARMA PRATICARE I MUDRA FAVORISCE L ARMONIZZAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE POICHÉ FLETTERE O TENDERE LE DITA IN DETERMINATI GESTI AGISCE SUL FLUIRE DELL ENERGIA A LIVELLO DELLE**

---

**MANI LO YOGA DELLE MANI LO SCORRERE DELL ENERGIA NELLE MANI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE INDIANA L AYURVEDA SU OGNI DITO DELLA MANO SI TROVANO LE NADI O MERIDIANI SECONDO LA'**

**'i Dieci Mudra Più Uno L U C E L Unica Consapevolezza**

**May 26th, 2020 - I Mudra Lo Yoga Delle Mani Ling Mudra Mudra Del Calore Del Fuoco Unire I Palmi Delle Mani Intrecciare Le Dita E Nell Immagine Il Pollice Della Mano Sinistra è Dritto Sollevato Questo Mudra Stimola Tutti I Punti Continue Reading'**

**'mudra yoga lo yoga delle mani armonia yoga chiara**

may 11th, 2020 - mudra lo yoga delle mani mudra alcune foto dei mudra con l insegnante yoga ratna chiara abeni le foto sono state scattate a brescia nel luglio 2018 dalla fotografa alessandra giotto per partecipare ai nostri corsi o lezioni yoga e avere maggiori informazioni visita il nostro sito oppure richiedi direttamente info a chiara inviando una mail a email protected e per restare informato sulle"**IL POTERE NELLE MANI I PRINCIPALI MUDRA DEL KUNDALINI YOGA**

**MAY 25TH, 2020 - MUDRA LO YOGA DELLE MANI è ORMAI UN CLASSICO SU QUESTO TEMA NELLE SUE PAGINE POTRAI TROVARE NUMEROSI SUGGERIMENTI E UTILI INDICAZIONI PER ESEGUIRE I MUDRA E INTENSIFICARNE GLI EFFETTI SONO MOLTO NUMEROSI MA POSSIAMO IDENTIFICARNE ALCUNI USATI PIÙ FREQUENTEMENTE DI ALTRI E DEFINIRLI MUDRA DI BASE'**

**'yoga 6 gesti della mano per un benessere immediato**

May 12th, 2020 - nello yoga alcuni gesti della mano sono conosciuti e mudra e sono in grado di dare benessere al tutto il corpo e alla mente scopriamone sei iscriviti al canale s goo gl qjeczp'

***'il potere dei mudra lo yoga delle mani e i suoi segreti***

*may 16th, 2020 - il potere dei mudra lo yoga delle mani e i suoi segreti italian edition kindle edition by hirschi gertrud download it once and read it on your kindle device pc phones or tablets use features like bookmarks note taking and highlighting while reading il potere dei mudra lo yoga delle mani e i suoi segreti italian edition'*

**'mudra lo yoga delle mani che ci aiuta a ritrovare energia**

**May 21st, 2020 - i mudra sono gesti delle mani che fanno parte della pratica dello yoga durante la meditazione ma anche in altri momenti della**

---

## giornata i mudra possono aiutarci a ritrovare energia e benessere'

### ' COSA SONO I MUDRA LE POSIZIONI DELLE MANI NELLO YOGA

MAY 26TH, 2020 - COSA SONO I MUDRA LE POSIZIONI DELLE MANI NELLO YOGA SCOPRIAMO QUALCOSA DI PIÙ SUI MUDRA QUELLE PARTICOLARI POSIZIONI DELLE MANI CHE SPESSO VEDIAMO

ASSOCIATE ALLO YOGA E ALLA CULTURA INDIANA IMPARIAMO QUALCOSA SULLA LORO ORIGINE SUL LORO SIGNIFICATO SUL LORO IMPIEGO E SUI LORO BENEFICI'

### 'MUDRA LO YOGA DELLE MANI BY EDIZIONI IL PUNTO D INCONTRO

APRIL 9TH, 2020 - MUDRA SPECIFICI ABHAYA MUDRA 186 AGOCHARI MUDRA 203 AKASHI MUDRA 204 ALLUNGAMENTO LATERALE 216 APAN MUDRA 105 APAN VAYU MUDRA 121 ARDHA CHAKRASANA MUDRA LO YOGA DELLE MANI'

### ' mudras yoga in your hands co uk hirschi gertrud

May 23rd, 2020 - prendere in considerazione di vivere meglio semplicemente utilizzando lo yoga delle mani è affascinante ma soprattutto serve è qualche anno che studio e applico i mudra ma questo libro della signora gertrud é illuminante

forse perché essendo occidentale non dà per scontato nulla da quando mi sono impegnata dormo e mi muovo meglio'

### 'mudras of india a prehensive guide to the hand

May 19th, 2020 - e un libro bellissimo e se siete interessati ai mudra delle mani sia e pletamento della pratica yoga che per altri motivi lo consiglio vivamente notevole il fatto che per ogni mudra sono citate le fonti tradizionali da cui è stato ripreso ciò che manca pletamente in altri libri dedicati allo stesso argomento" mudra yoga e benessere vivere lo yoga il portale del

May 12th, 2020 - i mudra conosciuti e la scienza dei gesti delle mani degli occhi delle posture o tecniche del respiro sono noti anche e lo yoga delle mani la parola mudra in sanscrito significa sigillo simbolo ma anche atteggiamento o segno

le divinità hindu sono spesso raffigurate in posture yoga con mudra delle mani'

### ' lo yoga delle mani yoga journal



---

may 25th, 2020 - home pratica mudra lo yoga delle mani lo yoga delle mani arricchiscono di significato gli asana aiutano nella meditazione e risvegliano le nostre qualità 30 giugno 2016 0 5 7967 visite share di kelly mcgonigal foto di david martinez

**'MUDRA I GESTI DELLE MANI COSA SONO E A TUTTO YOGA**

MAY 24TH, 2020 - LA PAROLA SANSKRITA MUDRA HA MOLTI SIGNIFICATI GESTO DELLE MANI SIGILLO SIMBOLO MA PUÒ INDICARE ANCHE POSIZIONI DEGLI OCCHI DEL CORPO VIPARITA KARANI MUDRA YOGA MUDRA E TECNICHE DI RESPIRO BRAHMARI MUDRA VIENE SPESSO TRADOTTA CON SIGILLO IN QUANTO IL GESTO PIÙ SIGILLA DENTRO DI NOI SPECIFICHE ENERGIE I MUDRA

RIMANDANO SIMBOLICAMENTE AD ALCUNI STATI O PROCESSI' **il potere dei mudra ebook by gertrud hirschi rakuten kobo**

may 25th, 2020 - read il potere dei mudra lo yoga delle mani e i suoi segreti by gertrud hirschi available from rakuten kobo gertrud hirschi nota esperta di yoga propone una serie di mudra posizioni yoga delle mani accompagnati da

affermazi, ***mudra lo yoga delle mani amsterdamseriesweekend***

*May 25th, 2020 - mudra lo yoga delle mani amsterdamseriesweekend created date 5 24 2020 11 37 50 pm'*

**~~'28 BEST MUDRAS IMAGES HAND MUDRAS YOGA MEDITATION~~**

~~MAY 8TH, 2020 - JUN 23 2015 EXPLORE HPZWEBB S BOARD MUDRAS FOLLOWED BY 588 PEOPLE ON PINTEREST SEE MORE IDEAS ABOUT HAND MUDRAS YOGA MEDITATION AND KUNDALINI YOGA~~ **it Recensioni Clienti Mudra Lo Yoga Delle Mani**

May 4th, 2020 - Consigliato A Chi Vuole Approfondire Lo Yoga Delle Mani Con I Mudra Interessanti Anche Le Visualizzazioni Proposte Per Ogni Mudra Che Posso Essere Un Ottimo Spunto Per La Meditazione Utile 0 Mento Segnala Un Abuso Kia84 4 0 Su 5 Stelle Interessante Recensito In Italia Il 7 Gennaio 2019 Acquisto Verificato'

**'I MUDRA LO YOGA DELLE MANI GREENIOUS IT**

MAY 24TH, 2020 - I MUDRA DELLE MANI RIEQUILIBRANO I CINQUE ELEMENTI LUNGO IL CORPO UMANO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE SCORRONO CANALI DI ENERGIA DETTI MERIDIANI CHE INSIEME AI VASI E ALLE ARTERIE FORMANO UN VERO E PROPRIO SISTEMA ANICO FLUSSI ENERGETICI CHE TERMINANO PROPRIO NELLA PUNTA DELLE DITA'

,

