

Alessandro Marsiaj

per Douglas Robson

alessandro.marsiaj.it

Corsi

- Feel Happier In 7 Simple Steps (novembre 2023)
- 30 Days To The Best Year Of Your Life (dicembre 2023)
- Stoicism Part 2: Deeds Not Words (gennaio 2024)
- Bloom This Spring: 5 Ways To Nurture Your Purpose (febbraio 2024)
- Your Brain On Gratitude: The Neuroscience Of Gratitude (marzo 2024)
- 7 Days Of Stoic Strenght (maggio 2024)
- Sleep Tight With Tinnitus (giugno 2024)
- Sleep Yourself Better With Science (ottobre 2024)

Meditazioni

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Maslow's Hierarchy (novembre 2023)• 50 Best Breaths (dicembre 2023)• Chakra Meditation (gennaio 2024)• Concrete Sleep (gennaio 2024)• Feeling And Being (gennaio 2024)• From Grind To Kind (gennaio 2024)• Sleep Like A Soldier (gennaio 2024)• Uncover Your Divine Self (gennaio 2024)• Morning Flower Meditation (marzo 2024)• 4 Pebbles Meditation (marzo 2024)• How To Stop, To Start Healing (marzo 2024)• Finding Breath Control (marzo 2024) | <ul style="list-style-type: none">• Become Your Own Best Friend (giugno 2024)• Breathwork Bells (giugno 2024)• Critiquing Your Inner Critic (giugno 2024)• Five Finger Meditation (giugno 2024)• Pyramiad Breath (giugno 2024)• Daily Focus (novembre 2024)• Moon Breathing For Rest (novembre 2024)• Tension To Tranquility For Sleep (novembre 2024) |
|--|---|