



Prezzo di vendita 33,25 €

~~Prezzo base, tasse incluse 35,00 €~~

Sconto -1,75 €

Autore: Ray Long La scienza dello yoga



Descrizione

Editore: Om Edizioni

Libro - Pag 224 - Febbraio 2015

Questo volume fa parte della collana "La Scienza dello Yoga" curata dal Maestro Dottor Ray Long ed edita da Om Edizioni e tratta di un parte davvero importante dello Hatha Yoga: il Flusso Vinyasa e le posizioni in piedi.

Ray guida il lettore con una straordinaria narrazione visiva e spiega nei dettagli l'anatomia, la biomeccanica e la fisiologia di questa antica arte orientale della salute, decodificando di volta in volta ogni singola posizione.

La caratteristica di questa collana è l'insieme di bellissime illustrazioni e chiare istruzioni scientifiche su come usare, al meglio, le posizioni per ottenere il massimo beneficio dalla Vostra pratica.

L'AUTORE

Il dott. Ray Long, FRCSC, è un chirurgo ortopedico iscritto all'ordine dei medici e autore del testo 'I muscoli chiave del Hatha Yoga'.

Il dott. Long si è laureato alla facoltà di Medicina dell'Università del Michigan, con la specializzazione dopo la laurea alla Cornwell University, alla McGill University, all'Università di Montreal e all'Istituto Ortopedico della Florida.

Ray ha studiato Hatha Yoga per più di vent'anni, andando anche numerose volte in India per approfondire i suoi studi con B.K.S. Iyengar e altri importanti maestri di Yoga.