



Prezzo di vendita 32,30 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 34,00 €

Sconto -1,70 €

Autore: Swami Satyananda Saraswati

Descrizione

LINGUA: Italiano

PAGINE: 554 Con illustrazioni

CASA EDITRICE:

Edizioni Satyananda Ashram Italia

Asana Pranayama Mudra Bandha è stato riconosciuto a livello internazionale come uno dei manuali più sistematici sullo yoga disponibili il giorno d'oggi.

Fin dalla sua prima pubblicazione, edita dalla Bihar School of Yoga nel 1969, è stato ristampato in inglese 14 volte e tradotto in molte altre lingue.

È consultato da insegnanti e praticanti di yoga appartenenti non solo alle Scuole dell'International Yoga Fellowship Movement, ma anche ad altre tradizioni.

Questa nuova edizione di APMB, rivista e ampliata, è ricca di chiare illustrazioni, guida passo dopo passo il corretto svolgimento delle pratiche, fornisce i dettagli per la consapevolezza dei chakra e accompagna sia il praticante sia l'insegnante attraverso una vasta gamma di pratiche, dalle più semplici, ma non meno efficaci, alle più avanzate.