



Prezzo di vendita12,35 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 13,00 €

Sconto -0,65 €

di B.K.S.Iyengar Uno dei celebri maestri contemporanei offre in questo libro una versione dello yoga perfettamente integrata in tutti i suoi aspetti, da quelli più spiritualmente elevati fino alle tecniche più concrete delle posture e della respirazione, che sono le radici dell'albero dello yoga.

Descrizione

Editore Astrolabio Ubaldini - Data pubblicazione Dicembre 1989

Formato Libro 15 x 21 cm - Pag. 166

Lo yoga, dice Iyengar, uno dei più grandi maestri del mondo, non è costituito soltanto di esercizi fisici, ma è soprattutto un sentiero spirituale. La sua è però una spiritualità che affonda le radici nella pratica, e dunque tutti gli aspetti filosofici affrontati nel libro sono direttamente collegati ad altrettanti aspetti concreti, alla pratica, cioè, delle posture e della respirazione, che sono le radici dell'albero dello yoga.