



Prezzo di vendita21,38 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 22,50 €

Sconto-1,13 €

Una sintesi del testo classico dello yoga B.K.S. Iyengar

Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee - Data pubblicazione Ottobre 2006

Formato Libro - Pag 224 - 17x24

Note Illustrato con foto in bianco e nero

Il classico di B.K.S. Iyengar Teoria e Pratica dello Yoga, costituisce un testo esauriente sullo yoga, con la descrizione dettagliata di oltre 200 posizioni (asana) e 14 esercizi respiratori (pranayama).

Il presente libro, che ne è una sintesi, illustra 57 asana di base e un breve compendio sul pranayama; è corredato da numerose fotografie che illustrano i punti salienti del testo. L'allievo potrà così eseguire le posizioni anche senza la guida di un maestro.

L'appendice fornisce inoltre un corso di asana per l'allievo che pratichi con continuità.

Il volume rappresenta un'introduzione completa e immediatamente comprensibile scritta da una riconosciuta autorità in materia.

“Da quando è stato pubblicato per la prima volta, Teoria e pratica dello Yoga di B.K.S. Iyengar ha permesso a molti di seguire il suo esempio, formando insegnanti che proseguono la sua opera. All'epoca fui lieto di partecipare alla presentazione del libro, ed è con pari entusiasmo che accolgo questa nuova versione condensata: essa avvicinerà a un pubblico molto più vasto i fondamenti dell'arte dello yoga e ne consentirà la pratica al livello più alto” (dalla Prefazione di Yehudi Menuhin).

B. K. S. Iyengar,

uno dei più famosi maestri contemporanei, viaggia con regolarità in tutto il mondo, Italia compresa, tenendo corsi e conferenze e incontrando allievi e maestri di ogni paese. È autore di libri ormai classici, tra cui Teoria e pratica del Pranayama e Teoria e pratica dello yoga.