



Prezzo di vendita24,23 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 25,50 €

Sconto -1,28 €

Trasformazione, saggezza, libertà B.K.S. Iyengar

Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Maggio 2008

Formato Libro - Pag 260 - 21x21

In questo libro, dallo stile chiaro e brillante, il maestro Iyengar esamina il ruolo che le posizioni e le tecniche di respirazione dello yoga giocano nella nostra ricerca dell'interezza, gli ostacoli esterni ed interni che ci impediscono di avanzare lungo il cammino, e il modo in cui lo yoga può aiutarci a vivere in armonia con il mondo circostante.

Utilizzando storie di vita personale, esempi presi dalla vita moderna e il suo innato umorismo, ci dimostra che la consapevolezza offerta dallo yoga può migliorare le nostre vite in maniera concreta e profonda.

Il maestro B.K.S. Iyengar, fondatore del metodo d'insegnamento yoga che porta appunto il suo nome, invita sia i neofiti che i praticanti esperti di yoga a intraprendere un viaggio interiore destinato ad aumentare stabilità fisica, vitalità emotiva, chiarezza mentale, saggezza spirituale e beatitudine spirituale.

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