



**Prezzo di vendita** 26,13 €

~~Prezzo base, tasse incluse~~ 27,50 €

Sconto -1,38 €

L'arte della respirazione yoga B.K.S. Iyengar

## Descrizione

Editore Edizioni Mediterranee

Data pubblicazione Gennaio 1997

Formato Libro - Pag 358 - 17x24

Note Illustrato con foto

Questa respirazione yogica conduce alla calma mentale portando effetti salutarmente evidenti al sistema circolatorio e linfatico. Un'accurata analisi del sistema respiratorio sia sotto il profilo dell'anatomia moderna, sia secondo gli antichi testi yoga. 20 disegni anatomici mostrano tutti i movimenti appropriati all'ascezione del Pranayama.

B.K.S. Iyengar

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.