

Prezzo di vendita 30,00 €

Lino Miele - 2014 - Nuova Ristampa del 2016 con copertina rigida libro in italiano - pagg. 366 con oltre 200 immagini in bianco e nero 1^a, 2^a, 3^a, 4^a Serie, incluse domande e risposte e i benefici dello Yoga Chikitsa

Descrizione

Questo testo è il risultato di 20 anni di pratica, tenace e appassionata, e il frutto di 10 anni di una seria ricerca sul metodo del vinyasa, condotta da Lino Miele a stretto contatto e sotto la guida del suo Maestro Sri K. Pattabhi Jois.

Esso, non solo illustra scrupolosamente le posture delle prime quattro serie, ma spiega in maniera dettagliata come dovrebbero essere eseguite e i benefici che ne derivano, appunto, da un rigoroso rispetto del sistema del vinyasa.

Rappresenta, pertanto, un valido strumento per tutti coloro (principianti e non) che vogliono ampliare la loro conoscenza dell'Ashtanga Yoga e praticare questa disciplina con una maggiore consapevolezza della sua validità.