

# LIBRI YOGA SOTTO L'OMBRELLONE

---

ESTATE 2019



# LIBRI YOGA SOTTO L'OMBRELLONE

---

I CLASSICI EVERGREEN:



**LO ZEN E IL TIRO CON L'ARCO** - Eugen Herrigel - ed. Adelphi  
Herrigel è un professore di filosofia che vuole essere introdotto allo Zen. Gli viene consigliato di imparare una delle arti in cui lo Zen da secoli si applica: il tiro con l'arco. Comincia così un emozionante tirocinio, nel corso del quale Herrigel si troverà costretto a capovolgere le sue idee e il modo di vedere le cose.

PRATICARE LO YOGA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI:



**EMOZIONI DISTRUTTIVE. LIBERARSI DAI TRE VELENI DELLA MENTE: RABBIA, DESIDERIO E ILLUSIONE**- Dalai Lama e

Daniel Goleman - ed. Mondadori

Un confronto tra il "padre" dell'Intelligenza Emotiva e il Dalai Lama, per capire come sia possibile, con una pratica meditativa costante e il giusto approccio riuscire a convivere più serenamente anche con le emozioni difficili.

PRENDERSI CURA DI MENTE E CORPO:



**LA FELICITÀ IN BICICLETTA** - Walter Ballarini, Daniela Angelozzi - ed. Il Punto d'Incontro

Una mindfulness dinamica, binomio vincente per pedalare con il corpo e rallentare con la mente, per ritrovare armonia e salute psicofisica.

# LIBRI YOGA SOTTO L'OMBRELLONE

---

I PER I CUORI INNAMORATI...E PER QUELLI FRANTUMATI:



**YOGA, AMORE E MEDITAZIONE** - Osho - ed. Modadori

Non appena realizzi "Io sono responsabile di tutti i miei dolori e delle gioie", diventi libero, dalla società e dal mondo. Ora puoi scegliere il modo in cui vivere: se danzi, tutto il mondo danzerà con te.

PER I PIU' TECNICI CHE VOGLIONO APPROFONDIRE:



**IL CORPO SPAZIOSO** - Jeffrey Maitland - ed. Astrolabio

Conoscete il Rolfing? È un altro metodo che lavora con la percezione somatica, per liberare il corpo dai dolori e riorganizzare la persona spazialmente nella gravità. Ciò che rende interessante questo libro è la formazione dell'autore, che prima di incontrare il rolfing era docente universitario di filosofia con una certa esperienza nel campo dello Zen.

PER GLI AMANTI DELLA CUCINA:



**RICCI DI PANE** - Jean-Luc Sady - ed. Piccoli Spuntini

Perfetto per i pic-nic e le cene estive in compagnia, un modo simpatico di condividere un alimento semplice e simbolico come il pane, reso goloso da ripieni insoliti.

**L'INTESTINO, IL SESTO SENSO DEL NOSTRO CORPO** - Pier

Luigi Rossi - ed. Aboca

Alimentazione consapevole e biochimica della gioia.