

LIBRI YOGA SOTTO L'OMBRELLONE

ESTATE 2020



LIBRI YOGA SOTTO L'OMBRELLONE

I CLASSICI EVERGREEN:



IL LIBRO COMPLETO DELLE TECNICHE YOGA - Alberto Stipo -
Magnanelli Editore

Un libro esaustivo del grande maestro: la tradizione, gli asana, il metodo, la progressione nella pratica.

Il tutto con lo stile inconfondibile di Stipo.

PRATICARE LO YOGA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI:



STORIA E PRATICA DEL SILENZIO - Remo Bassetti - ed. Bollati
Boringhieri

Un libro particolare. L'autore ci accompagna nell'universo dei tanti tipi di silenzi: dal silenzio del Big Bang al silenzio delle discipline orientali, passando dal silenzio nel web, nel cinema e nell'arte, ai silenzi forzati, come quello della sordità, ai molti silenzi di amore e dell'omertà, fino a toccare il denso, indicibile, silenzio assoluto del Lager.

Si conclude con un'operazione unica e ambiziosa: la costruzione di una Grammatica del silenzio e la proposta di pratiche per un buon silenzio, dalle quali ognuno potrà trarre conclusioni o iniziare percorsi.

PRENDERSI CURA DI MENTE E CORPO:



ELOGIO DELLA LENTEZZA - Carl Honoré - ed. BUR

Contro la tirannia dell'orologio e i ritmi frenetici che riempiono a dismisura ogni minuto della nostra vita, l'autore (considerato il profeta della slow life) offre consigli per contrastare il prezzo della nostra iperattiva ed efficientissima quotidianità.

LIBRI YOGA SOTTO L'OMBRELLONE

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



C'ERA UNA VOLTA L'AMORE - Vittoria Baruffaldi - ed. Super ET
Opera Viva

Cosa ci insegnano i filosofi sull'amore? Che è una gran confusione, ma che in fondo vale la pena di essere vivi solo se si può dire di aver amato, e che anche chi ha dedicato la vita a speculare sul senso delle cose, quando si è trattato di faccende di cuore ci ha capito poco o niente.

PER I PIU' TECNICI CHE VOGLIONO APPROFONDIRE:



QUANDO IL CORPO DICE NO - Gabor Maté - ed. Il leone verde
Qual è il costo dello stress invisibile? In questo libro l'autore, attingendo dalla ricerca scientifica e alla sua esperienza di medico, cerca di rispondere ad importanti domande sul legame corpo-mente, in relazione alla salute e alla malattia, e al ruolo che lo stress e le emozioni personali giocano in una varietà di disfunzioni.

PER GLI AMANTI DELLA CUCINA:



IL LIBRO TIBETANO DEL PANE - Edward Espe Brown - ed.
Mondadori

Il libro perfetto dopo le ore trascorse a panificare durante il lockdown! Scritto nel centro Zen di Tassajara, l'idea alla base del libro è che siamo quello che mangiamo, e se non c'è nulla di più buono e semplice del pane, allora anche impastare e cuocere una semplice pagnotta può avere un significato spirituale e metterci in contatto con il nostro io più profondo.