

Tags: Lo zen e l'arte della corsa libro pdf download, Lo zen e l'arte della corsa scaricare gratis, Lo zen e l'arte della corsa epub italiano, Lo zen e l'arte della corsa torrent, Lo zen e l'arte della corsa leggere online gratis PDF

Lo zen e l'arte della corsa PDF

Larry Shapiro



Questo è solo un estratto dal libro di Lo zen e l'arte della corsa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Larry Shapiro
ISBN-10: 9788867767052
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3116 KB

DESCRIZIONE

«Che tu sia un runner navigato interessato ad accrescere la tua esperienza, un novizio desideroso di passare al livello superiore della tecnica o un sedentario che sta ancora cercando un motivo per dare una chance alla corsa, lo zen ha molti doni da offrirti». Ecco il punto di partenza di questo libro, che invita con semplicità e leggerezza ogni corridore a servirsi dello zen per far nascere e alimentare la propria passione sportiva, allargarne gli orizzonti e moltiplicarne gli effetti positivi sul proprio benessere fisico e psicologico. Consapevole del fatto che gli ostacoli che si presentano a chi corre sono innanzitutto di ordine mentale, Larry Shapiro, plurimaratoneta e professore di filosofia, ci guida passo dopo passo lungo il sentiero del podista illuminato. Dalle pratiche motivazionali che aiutano in una brumosa domenica mattina a tirare i piedi giù dal letto per infilarli in un paio di scarpe da corsa alle tecniche di meditazione utili a smaltire l'adrenalina e farsi pervadere dalla pace al termine di un'intensa sessione di diecimila metri: ogni aspetto del rapporto fra la mente e il corpo che corre viene affrontato in questa guida agile e lineare, in cui alle parole del Buddha fanno da contrappunto quelle di decine di runner, famosi e non, che testimoniano del giovamento tratto da un approccio meditativo al loro sport preferito.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Lo zen e l'arte della corsa è un libro scritto da Larry Shapiro pubblicato da Ultra

Sulla corsa in generale, sulla tecnica di allenamento, sulla postura e su una miriade di aspetti tecnici legati a tale attività ne sono pieni gli scaffali in ...

Acquista online il libro Lo zen e l'arte della corsa di Larry Shapiro in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

LO ZEN E L'ARTE DELLA CORSA

[Leggi di più ...](#)