

Lo zen e l'arte della corsa libro PDF

Larry Shapiro



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

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[-SCARICARE-](#)

[-LEGGERE ONLINE-](#)

«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.

Publicato: **28/03/2018**

Formato: **PDF, EPUB, MOBI**

Lingua: **Italiano**

Dimensioni: **1158 KB**

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

Lo zen e l'arte della corsa è un libro di Larry Shapiro pubblicato da Ultra : acquista su IBS a 13.52€!