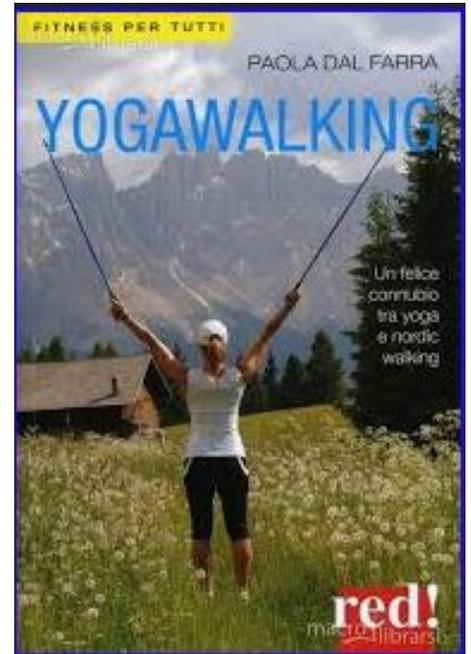


In libreria: Yogawalking

In ogni stagione dell'anno spesso basta un piccolo stimolo per uscire di casa e praticare una salutare attività fisica all'aperto. Un libro che mostra il felice connubio fra yoga e nordic walking.

Lo yoga e la camminata nordica offrono la possibilità di immergerci nella natura e in noi stessi, facendo muovere tutto il nostro corpo e rasserenando al mente. Questo libro ci mostra il meglio delle due discipline e come la millenaria sapienza dello yoga possa essere felicemente coniugata con il dinamismo leggero della camminata.

Ricco di sequenze illustrate, il volume propone degli esercizi che sono adatti anche ai principianti e alle persone mature, per una nuova pratica del benessere che può essere facilmente accolta da tutti.



[Dal Farra P. \(2014\). Yogawalking. Un felice connubio tra yoga e nordic walking. Red Edizioni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP