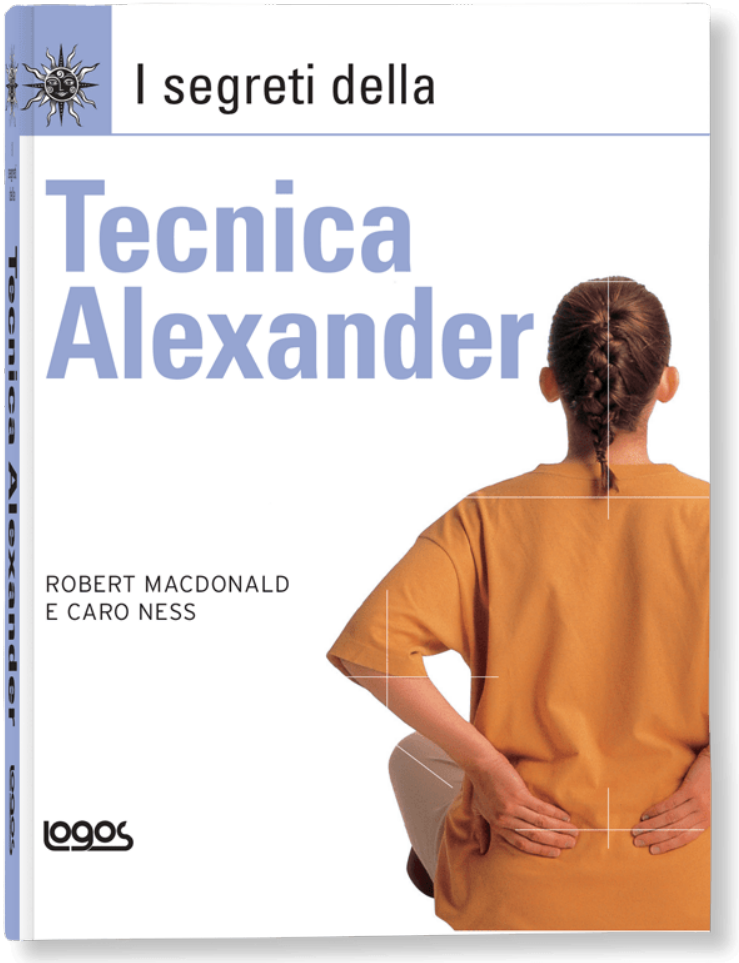


Logosedizioni

I SEGRETI DELLA TECNICA ALEXANDER

Robert MacDonald,Caro Ness

I segreti

Brossurata

110x135, 224 pp.

Italiano

9788879406048

4,95€

Disponibilità Immediata

I SEGRETI DELLA TECNICA ALEXANDER

Ideata da Frederick Matthias Alexander a cavallo tra il XIX e XX secolo, la Tecnica Alexander dimostra come le cattive abitudini posturali siano dannose per la salute. Questa pratica mira a migliorare la postura, il movimento e la respirazione attraverso la consapevolezza e la padronanza del proprio corpo.
La guida, di facile consultazione, corredata da fotografie a colori e immagini esplicative, illustra la storia della Tecnica e spiega come applicarla alle attività quotidiane – dalla lettura di un libro alla respirazione. Grazie alla Tecnica Alexander, imparerete a liberarvi dalle cattive abitudini comportamentali e la vostra salute migliorerà sensibilmente.

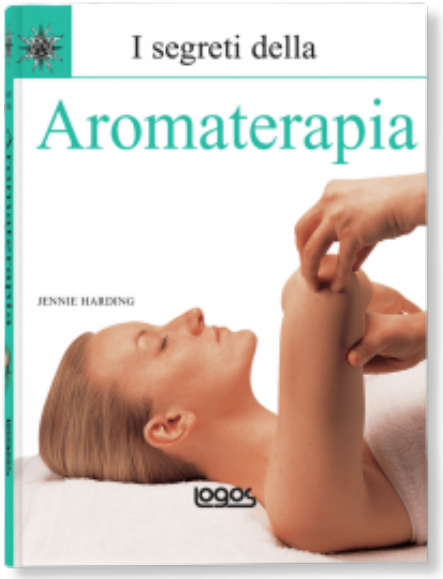
Gli autori:

Robert MacDonald è membro del Gruppo Indipendente di Psicologi Analitici (IGAP) e dell'Associazione Internazionale degli Psicologi Analitici (IAAP). Prima di diventare un analista junghiano ha avuto una carriera in teatro. Formatosi come insegnante della Tecnica Alexander, ha insegnato per diciotto anni alla London Academy of Music and Dramatic Art, inizialmente nel dipartimento di Movimento e successivamente come Senior Voice Tutor. Ha tenuto corsi di specializzazione in materia di voce e recitazione in tutta Europa, America ed Estremo Oriente e come executive coach nel mondo degli affari e della politica.

Caro Ness è nata a Kingston, in Giamaica, ma ben presto è tornata con la sua famiglia in Inghilterra, dove tuttora vive. Per tutta la vita ha lavorato nel settore dell'editoria come agente, editrice, responsabile diritti e autrice. Il suo secondo libro per bambini, The Ocean of Story, ha vinto il premio semestrale Anne Izzard negli Stati Uniti per il suo contributo eccezionale alla narrativa. I suoi due libri della serie SECRETS OF... di Dorling Kindersley sono stati tradotti in 19 lingue e pubblicati in 21 Paesi.

I SEGRETI DELLA TECNICA ALEXANDER

Titoli correlati



I SEGRETI DELL'AROMATERAPIA
Jennie Harding
9788879403344
4,95€

I SEGRETI DELLA FITOTERAPIA CINESE
Penelope Ody
9788879407380
4,95€