



OSTEOPATIA YOGA SPORT

Giacinta Milita
EDIZIONI MEDITERRANEE - € 16,50 (CON CD)

Forte di oltre 25 anni di professione e di una lunga esperienza a contatto con i pazienti, l'autrice, fisioterapista e osteopata, anche grazie alla pratica dello yoga, ha messo a punto un suo metodo per insegnare alle persone come diventare artefici della propria salute. Ha perciò strutturato un percorso che indirizza le persone a praticare un movimento consapevole, frutto delle nostre posture ma anche delle nostre emozioni e dei nostri pensieri. Il libro sottolinea la similitudine tra osteopatia e yoga nel concetto di salute, illustra 38 asana e due tecniche di respirazione "pranayama"; insegna, inoltre, una particolare tecnica di meditazione sul respiro per vincere l'ansia, lo stress e sopportare i dolori. Contiene un CD utile per rilassarsi prima e dopo la pratica.

edizionimediterranee.net



INTEGRATORI PER LO SPORT E IL BENESSERE

Marco Ceriani
Elika - € 12,50

Una guida essenziale all'integrazione alimentare, scritta da un esperto di nutrizione e benessere che ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. Ricca di approfondimenti e curiosità, rappresenta un valido aiuto per sapere come migliorare le prestazioni sportive e il benessere di corpo e mente con l'assunzione di integratori. Come e quali integratori utilizzare per aumentare l'energia e la massa muscolare? Come regolare l'appetito? E cosa rinforza le articolazioni? Qui troverete la carta di identità di ogni supplemento: cos'è, a cosa serve, quando assumerlo, dosaggio ideale. elika.it



VINCERE SPORCO

B. Gilbert, S. Jamison
Priuli & Verlucca - € 17,50

"lo ho vinto un sacco di partite che avrei dovuto perdere. Tu hai perso un sacco di partite che avresti dovuto vincere. Penso di poterti essere utile". Grazie a queste parole, Brad Gilbert diventa il coach di Andre Agassi e in un anno e mezzo lo riporta al numero uno del ranking mondiale. Gilbert ancora oggi è considerato il più importante stratega e tattico di tennis al mondo e il suo manuale imperdibile per tutti coloro che praticano sport in generale, non solo tennis, ricco com'è di consigli preziosi su come sconfiggere gli avversari. priulieverlucca.it

LA APP DI ROBERTO TIBY

Grazie all'applicazione gratuita di Roberto Tiby, formatore, consulente e docente universitario conosciuto in tutta Italia, è possibile:

1. Essere aggiornati sui corsi di formazione pubblici
2. Leggere gratuitamente moltissimi contributi (articoli, raccolte di pensieri)
3. Comprare articoli scritti appositamente per i possessori della APP
4. Visionare contenuti filmati di diverso tipo (trailer di presentazione dei corsi, spezzoni di conferenze, interviste)
5. Scoprire tutti i dettagli delle pubblicazioni (libri, audiolibri, DVD)
6. Leggere la sua biografia aggiornata

Questa APP permette quindi di rimanere costantemente aggiornato sulle molteplici attività che caratterizzano l'attività professionale di Tiby e di poter avere a portata di smartphone una grande quantità di contributi formativi gratuiti resi disponibili e condivisi, in questi anni, da Roberto con i suoi partecipanti ai corsi e con i suoi lettori.



Per scaricare la APP andare sull'APP Store e ricercare "Roberto Tiby" oppure se si è in possesso di un lettore di QR puntare la fotocamera dello smartphone sul codice qui a fianco