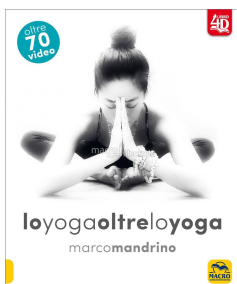


## MATERIALE DIDATTICO CORSO INSEGNANTI YOGA

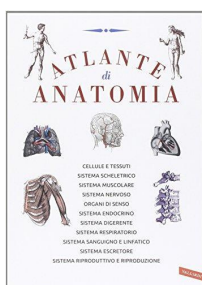


Il libro di testo adottato dal Corso Insegnanti Yoga della scuola Hari-om è **"Hari-Yoga"** edito da Macrolibrarsi.

**Puoi acquistarlo direttamente presso la nostra scuola oppure online.**



Sono ancora disponibili alcune copie delle due edizioni del libro **"Hari-Yoga"** acquistabile direttamente presso la nostra scuola.



Per la parte di anatomia si consiglia il libro **"Atlante di anatomia"** (ed. Vallardi).

I partecipanti al nostro corso per insegnanti di Yoga potranno utilizzare anche altri manuali di anatomia già eventualmente in loro possesso.



**"Anatomy and Asana: preventing yoga injuries"** Autore: Susi Hatley Aldous, offre un metodo semplice ed efficace per imparare l'anatomia legata allo yoga finalizzato ad evitare le lesioni. È scritto da un'insegnante di yoga certificata con un background in kinesiologia, ergonomia e riabilitazione fisica.  
Il testo è in lingua inglese.



Un testo che consigliamo, utile per approfondire lo spirito e l'approccio allo yoga insegnato presso la nostra scuola, è **"Naked. Una storia di yoga, zen e rock'n'roll"** di Marco Mandrino edito da Xenia.

***Acquistalo direttamente presso la nostra scuola oppure online.***

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)

## LIBRI CONSIGLIATI

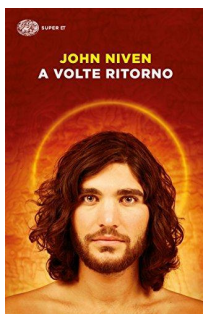
Cibo per la mente. Spunti interessanti per ispirare, riflettere, immaginare.

Ecco una lista di libri consigliati dai nostri docenti: abbiamo chiesto a ognuno di loro di indicare 5 libri, non necessariamente testi didattici o che abbiano a che fare con lo yoga, ma semplicemente libri che secondo loro vale davvero la pena leggere.

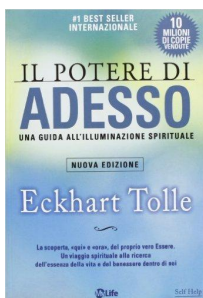
### 5 libri suggeriti da Elisa Fantini



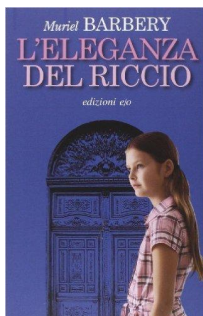
**Il Maestro e Margherita** - Autore: Michail Bulgakov



**A volte ritorno** - Autore: John Niven



**Il potere di adesso** - Autore: Eckhart Tolle



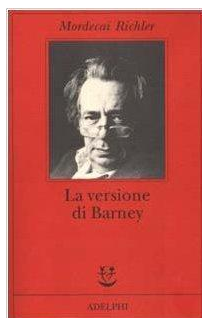
**L'eleganza del riccio** - Autore: Barbery Muriel

**Hari-Om ssd arl**

Cascina Bellaria Reg Boschi 47 15079 Sezzadio (AL)

PI e CF 02407290069

E-mail [info@hari-om.it](mailto:info@hari-om.it) Web [www.hari-om.it](http://www.hari-om.it)



**La versione di Barney** - Autore: Mordecai Richler

---

### 5 libri suggeriti da Emanuela Genesio



**Vento largo** - Autore: F. Biamonti



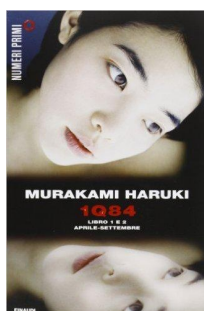
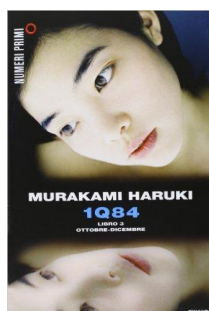
**Le lezioni americane** - Autore: I. Calvino



**Arte come esperienza** - Autore: J. Dewey

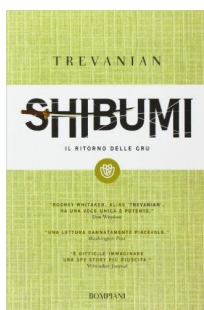


**Dell'origine** - Autore: Eracrito



**1Q84** - Autore: H. Murakami

### 5 libri suggeriti da Marco Mandrino



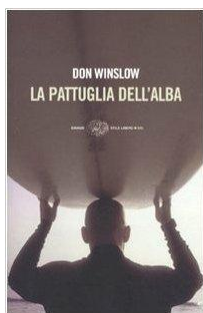
**Shibumi** - Autore: Trevaniam



**Per un cuore da guerriero** - Autore: Daniele Bolelli



**Il privilegio di essere Guru** - Autore: Lorenzo Licalzi

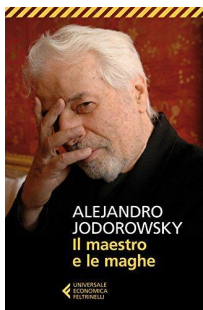


**La pattuglia dell'Alba** - Autore: Don Winslow

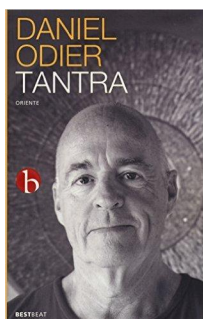
Qualsiasi libro di **Lee Child** su **Jack Reacher**

---

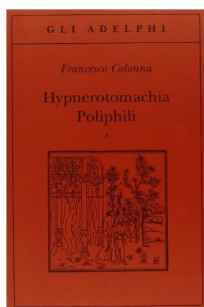
### 5 libri suggeriti da Veronica Tamburella



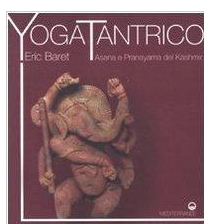
**Il maestro e le maghe** - Autore: A. Jodorowsky



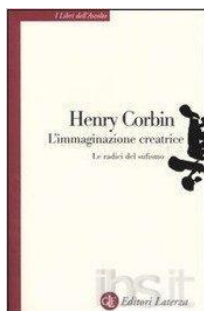
**Tantra** - Autore: D. Odier



**Hypnerotomachia Poliphili** - Autore: Francesco Colonna



**Yoga Tantrico** - Autore: E. Baret



**L'immaginazione Creatrice** - Autore: Henry Corbin