

L'ARTE DELLA LONGEVITÀ

di **Vittorio CALOGERO** (Maestro Yoga, insegnante in Italia, Europa e America, già autore di manuali di Yoga per Macro edizioni)

Prefazione di **Gioacchino Allasia** (Maestro di Shiatsu e Craniosacrale, autore per Infinito edizioni de **La forza delle mie mani**)

Postfazione di **Giuseppe Coco** (vegano, autore per Infinito edizioni de **Il pasto gentile** e **Sowa rigpa**)

ISBN: 9788868610395

Collana: iSaggi

Formato: 14,5x21,5 cm.

Pagine: 144

Prezzo: € 14.00

In libreria da: luglio 2014

ISBN 978-88-6861-039-5



9 788868 610395 >



La via della longevità non è lastricata di pillole miracolose e di interventi di chirurgia plastica ma è un percorso che costruiamo giorno dopo giorno con uno stile di vita sano, prendendoci cura di noi stessi e ricordandoci che ogni tanto dobbiamo ridere e sempre dobbiamo tendere alla serenità.

Questo libro non è un noioso manuale; è un affascinante caleidoscopio di colorati consigli di lunga vita basati sull'esperienza di un ottuagenario che punta al secolo di vita prendendosi semplicemente cura di sé e delle persone che gli stanno intorno. Dedicato a tutti i giovani fino ai 99 anni (dopo si diventa donne e uomini maturi...), e in particolare alle persone che vogliono assumersi la responsabilità della propria salute, a chi è aperto alla risata, alla condivisione, al dialogo, a chi è stufo di farsi prendere in giro spendendo soldi in integratori e pillole ed è invece desideroso di farsi proiettare nel futuro.

“Consiglio vivamente questo libro a chi ancora crede che nella vita non esistano punti d'arrivo ma che tutto sia in costante movimento e trasformazione, a chi è convinto che la realtà prodotta dai media non sia la vera realtà delle cose, a chi è consapevole che qualsiasi sogno si possa realizzare a qualunque età”. (**Gioacchino Allasia**)

“Le radici di una vita lunga e in salute sono l'alimentazione, il movimento e una nutrita vita interiore. La base da cui partire è la quotidianità: mangiare, muoversi, respirare, meditare. Ma cosa mangiare? Vittorio ha fatto un percorso: macrobiotica, vegetariano e vegano”. (**Giuseppe Coco**)

L'AUTORE

Vittorio Calogero (Messina, 1934), laureato in giurisprudenza e funzionario dell'ufficio legale di una compagnia di assicurazioni, ha lasciato il suo impiego quasi quattro decenni or sono per dedicarsi alla pratica e allo studio dello Yoga. Nel 1985 si è perfezionato in Yoga Dinamico dopo un tirocinio semestrale in Giappone, sotto la guida del Maestro Masahiro Oki. Da allora ha insegnato questa disciplina in Italia, in Europa e in America, continuando studi e ricerche e interessandosi a ogni esperienza utile alla salute e allo sviluppo del potenziale umano, come lo Shiatsu e altre tecniche di lavoro sul corpo e la mente. Ha pubblicato per **Macro edizioni** *Yoga dinamico* (2007) e *I benefici dello Yoga dinamico* (2009).