



La filosofia del Jogger

Il piacere di fare sport per vivere meglio



Autori	Nicola Pfund
Pagine	80
Formato	11,5 x 18 cm
Copertina	Semirigida
ISBN	978-88-7967-210-8
Editore	SalvioniEdizioni
Prezzo	Fr. 15.–
Disponibile	Da metà-fine dicembre

La corsa, si sa, è la madre di tutti gli sport, può essere praticata da chiunque e in ogni momento, non richiede «guru» al proprio fianco, è onesta e democratica e non costa troppo. Inoltre fa bene a fisico e psiche e per questo garantisce una migliore qualità della vita. Ma cosa fa sì che il jogger possa essere portatore addirittura di una sua «filosofia», di un suo valore edu-

cativo? Il libro indaga questo approccio allo sport non esasperato che caratterizza il mondo del Jogging mettendone in risalto il valore intrinseco: il coraggio di mettersi in gioco, la volontà di migliorarsi, la capacità di organizzarsi in vista di un obiettivo e di un progetto di vita personale.