

Prefazione  
Premessa  
Ringraziamenti  
Introduzione

Capitolo 1. Migliorare la mente e il corpo  
Capitolo 2. Allineamento, postura e movimento  
Capitolo 3. Per un allenamento efficace  
Capitolo 4. Mat Work  
Capitolo 5. Reformer  
Capitolo 6. Cadillac  
Capitolo 7. Wunda Chair  
Capitolo 8. Barrel  
Capitolo 9. Ped-a-Pul  
Capitolo 10. Arm Chair  
Capitolo 11. Magic Circle  
Capitolo 12. Esempi di allenamento

Bibliografia  
Indice analitico  
L'Autore