

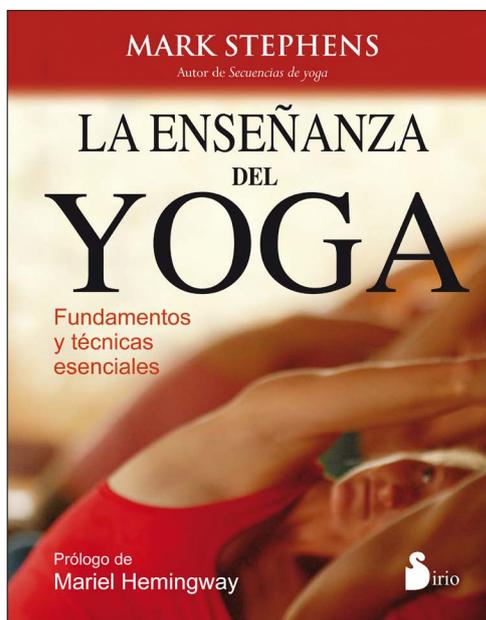
RECURSO IMPRESCINDIBLE PARA PROFESORES DE YOGA. CON FOTOGRAFÍAS DE ASANAS.



El autor

Mark Stephens comenzó a practicar Yoga en 1991 y hace más de veinte años que se dedica a su enseñanza, habiendo formado hasta la fecha a más de un millar de profesores de yoga. También es un prolífico autor, denominado *formador de formadores*, que ha escrito importantes manuales de referencia como *Secuencias de Yoga*, *La enseñanza de yoga* o *Ajustes de Yoga*. Colabora habitualmente con la prestigiosa revista *Yoga International* publicando la columna *Art of Asana* y en el año 2000 recibió el primer premio *Karma Yoga* de la revista *Yoga Journal* por su labor sin ánimo de lucro con la fundación *Yoga Inside*.

www.markstephensyoga.com



Título: *La enseñanza del Yoga*

Subtítulo: *Fundamentos y técnicas esenciales*

Autor: Mark Stephens

PVP: 36€ / P. sin IVA: 34,62€

Tamaño: 20,3 x 25,4 cm

IBIC: VXA

BISAC: HEA025000

Encuadernación: Rústica

Nº págs: 504 páginas

ISBN: 9788416233199

CLAVES DE VENTA

- ✓ Mark Stephens es un referente como **formador de formadores** en la disciplina de yoga.
- ✓ Más de **200 fotografías** de asanas.
- ✓ Recomendaciones de Yoga para **todo tipo de públicos** (incluidos los niños).
- ✓ Incluye secuencias especiales para la alineación de los **chakras** principales y diversas constituciones *ayurvédicas*.

TAGS

YOGA // ASANAS // CLASES // EJERCICIOS // PILATES
FUERZA // SECUENCIAS // IYENGAR
MARK STEPHENS



Sinopsis

La enseñanza del Yoga es un recurso esencial para todos los profesores y estudiantes que deseen mejorar sus habilidades e incrementar su conocimiento del yoga. Con más de doscientas fotos e ilustraciones, este libro es ideal como texto para los programas de formación de maestros de yoga. Contiene información detallada sobre los métodos de enseñanza, los principios de las secuencias y los fundamentos de las 108 asanas, así como técnicas para enseñar la meditación y el pranayama. Expone igualmente la filosofía y la historia del yoga, y también aspectos claves de la anatomía, tanto tradicional como moderna. Mark Stephens, famoso formador de profesores, guía al lector con claridad a través de los procesos que llevan a convertirse en profesional del yoga. *La enseñanza del yoga* es el manual que se necesitaba urgentemente y será una herramienta valiosa en el arsenal de quienes aspiran a ser profesores de yoga, pues les dotará de perspectiva y les proporcionará un acervo de información esencial, así como asesoría, consejos, orientación y recursos. Ganga White, fundador de la *White Lotus Yoga Foundation*, Santa Barbara (California).

Libros relacionados:

