



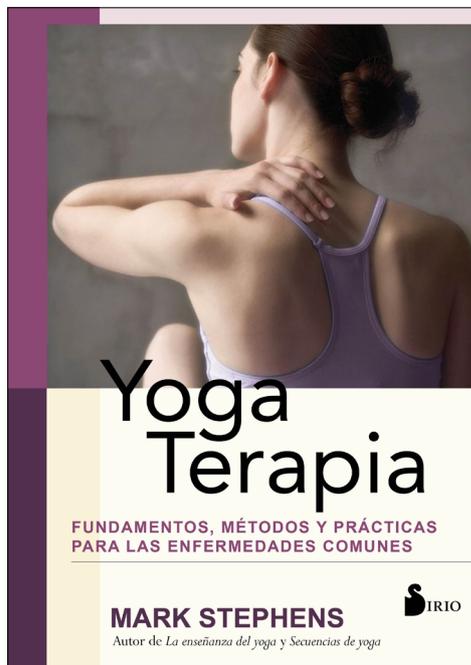
“CLAVE PARA LA APLICACIÓN DEL YOGA COMO TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES Y LESIONES COMUNES, INTEGRANDO LA PRÁCTICA DENTRO DE UN ENFOQUE HOLÍSTICO DE LA SALUD”



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*.

<http://www.markstephensyoga.com/>



Título: *Yoga Terapia. Fundamentos, métodos y prácticas para las enfermedades comunes*

Título original (en inglés): *Yoga Therapy: Foundations, Methods, and Practices for Common Ailments*

Autor: Mark Stephens

P. sin IVA: 35,58 €

Tamaño: 20,3x 25,4 cm

IBIC (Materia): VFMG

Categoría: B

ISBN: 9788417399054

PVP: 37 €

Nº págs: 720

Encuadernación: Rústica

BISAC: HEA025000

CLAVES DE VENTA

- ✓ Bien valorado en el ranking de los libros más vendidos de Amazon, concretamente dentro de la sección Trastornos y Enfermedades: #8 en Endometriosis, #9 en Enfermedad de Parkinson y #11 en Asma.
- ✓ Yoga aplicado al tratamiento de problemas de salud y lesiones comunes en un enfoque holístico de la salud.
- ✓ Imprescindible para terapeutas, instructores y alumnos.
- ✓ Incluye claves sobre la influencia de nuestros hábitos de vida y estados emocionales en desequilibrios y enfermedades.
- ✓ 4º libro del Mark Stephens como “formador de formadores”



TAGS

YOGA// PILATES// STRETCHING// YOGATERAPIA// YOGA CURATIVO// YOGA RESTAURATIVO// FISITERAPIA// YYENGAR

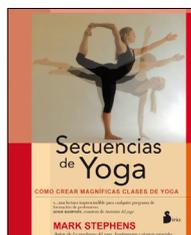


9 788417 399054

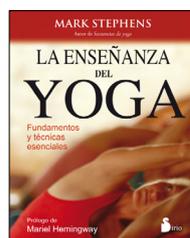
Sinopsis

Mark Stephen, autor de los éxitos internacionales *Secuencias de Yoga*, *La enseñanza del yoga* y *Ajustes de Yoga*, nos trae esta obra esencial para aplicar el yoga al tratamiento de múltiples problemas de salud y lesiones comunes. El autor combina su vasto conocimiento sobre ayurveda y yoga con los avances de la medicina moderna para ofrecernos una guía práctica con la que sanar lesiones musculares y óseas, mejorar nuestra salud reproductiva y equilibrar nuestro estado emocional y psicológico. Esta completísima guía recoge más de cincuenta dolencias y nos muestra cómo adaptar la práctica en cada caso, integrando esta disciplina en un enfoque holístico de la salud. Además, incluye claves sobre cómo nuestros hábitos de vida, estados emocionales, nutrición, sueño, relaciones y propósitos influyen en nuestros desequilibrios y enfermedades. *Yogaterapia* es una obra clara, accesible y amena, que ofrece un conocimiento sustentado en décadas de estudio, práctica y formación. Un libro de texto indispensable para terapeutas, instructores y alumnos.

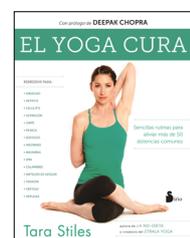
Otros libros del autor:



9 788478 089628



9 788416 1233199



9 788416 579099