



MARK STEPHENS UNE LA SABIDURÍA DEL YOGA CON LA NEUROCIENCIA MODERNA



El autor

Mark Stephens es autor de cuatro exitosos libros para profesores de yoga y terapeutas: *La enseñanza del yoga*, *Secuencias de yoga*, *Ajustes de yoga* y *Yoga terapia*, además de las *Cartas de secuencias de yoga*. Stephens practica yoga diariamente desde 1991, enseña desde 1996 y es un innovador del yoga que combina ideas de fisiología humana, kinesiología, neurociencia y psicósomática con yoga antiguo y moderno y filosofías contemporáneas de la consciencia y el ser. Actualmente vive en las montañas de Santa Cruz, en la costa central de California, y enseña yoga en su área e internacionalmente. Para saber más, visita: www.markstephensyoga.com.



Título: *Yoga para dormir mejor.*
Subtítulo: *Cuando la sabiduría antigua y la ciencia moderna se encuentran.*
Autores: Mark Stephens
P. sin IVA: 14,40€ PVP: 14,95€
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 272
THEMA: VFMG1 BISAC: HEA025000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788418531149

CLAVES DE VENTA

- ✓ Mark Stephen es un **autor de referencia** en el yoga contemporáneo.
- ✓ Se le conoce como **formador de formadores** y sus obras han sido traducidas a distintos idiomas.
- ✓ Su obra **Secuencias de yoga** ha vendido casi quince mil ejemplares.
- ✓ La higiene del sueño es un tema de máxima **actualidad**.
- ✓ Alternativa natural y sin efectos secundarios.
- ✓ Aporta información muy práctica con numerosas **fotografías** en blanco y negro así como teoría muy bien documentada.

TAGS

YOGA // HATHA YOGA // ASANA // ASHTANGA
YIN YOGA // IYENGAR // PRANAYAMA // PATANJALI
INSOMNIO // SOMNOLENCIA // MELATONINA
CIRCADIANO // VINYASA // SOMNÍFERO
HIGIENE DEL SUEÑO // SUEÑO // DORMIR // ESTRÉS
YOGA NIDRA // KUNDALINI // VALERIANA
PASIFLORA // MUDRAS // MEDITACIÓN // ANSIEDAD



9 788418 531149

Sinopsis

La falta de sueño afecta a miles de personas y está detrás de importantes problemas como el estrés, las afecciones cardíacas, la presión arterial alta, la obesidad y la depresión. En este libro, Mark Stephens combina la sabiduría ancestral del yoga con los conocimientos de la neurociencia y la psicología modernas para ofrecer herramientas efectivas que mejoren nuestro sueño y descanso de forma natural. *Yoga para dormir mejor* es una auténtica biblioteca de recursos del sueño. En estas páginas encontrarás un espectro completo de recomendaciones, desde consejos médicos hasta prácticas de meditación, asana y pranayama, así como sugerencias de estilo de vida. La sabiduría sólida y reconfortante de Mark te ayudará a crear un protocolo que puedes incorporar fácilmente y que te guiará hacia ese descanso verdadero que todos necesitamos y merecemos.

Libros relacionados:



9 788478 089628



9 788416 233199



9 788418 000409