

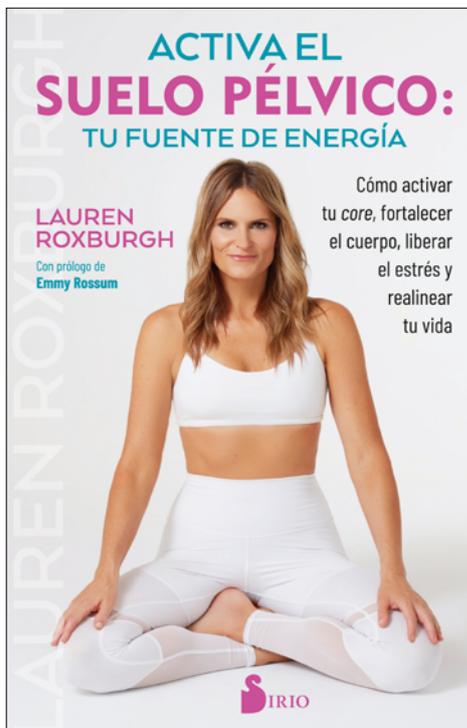


# EJERCICIOS Y AUTOCUIDADO PARA TOMAR CONSCIENCIA DE TU CENTRO DE PODER



## La autora

**Lauren Roxburgh** (Lo Rox) es una de las expertas más reconocidas del mundo en alineación corporal, fascia y bienestar, tiene el apodo de *Susurradora del cuerpo*, es autora de varios libros que han sido éxitos de venta, creadora de la línea de productos terapéuticos Lo Rox Aligned y fundadora de la suscripción a Align Life Studio. Tiene formación en diversas modalidades de sanación, como la integración estructural, pilates, ciencia del ejercicio, entrenamiento atlético y yoga. Su método empodera todo nuestro ser mediante la eliminación de los bloqueos físicos y emocionales.



Título: *Activa el suelo pélvico.*

Subtítulo: *Cómo activar tu core, fortalecer el cuerpo, liberar el estrés y realinear tu vida.*

Autores: Lauren Roxburgh

P. sin IVA: 12,45€

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VFDW

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418531200

PVP: 12,95€

Nº págs: 232

BISAC: HEA024000

Categoría: B

## CLAVES DE VENTA

- ✓ **Lauren Roxburgh** es una autoridad en fitness y bienestar.
- ✓ Libro muy didáctico con más de **80 fotografías** en blanco y negro.
- ✓ Explica el **impacto del suelo pélvico** sobre todas las áreas de nuestro cuerpo y propone un programa para eliminar bloqueos, miedos, tensiones e inflamación y lograr mayor fuerza, confianza, energía y motivación.
- ✓ Incontinencia, dolor durante las relaciones sexuales, inhabilidad de tener un orgasmo o dolor general son algunos síntomas de que nuestro suelo pélvico necesita atención.
- ✓ **Plan holístico** con ejercicios, recetas y consejos.
- ✓ Establece conexión con nuestra anatomía y el **sistema chakra**.

## TAGS

PILATES // FITNESS // SUELO PÉLVICO  
SALUD FEMENINA // MENOPAUSIA // PARTO  
INCONTINENCIA // ENERGÍA // CHI // CHAKRAS  
EQUILIBRIO ENÉRGICO // POSTURA // CUERPO  
EJERCICIOS // AUTOCUIDADO // HIPOPRESIVOS  
STRETCHING // GIMNASIA // DEPORTE // BIENESTAR



9 788418 531200

## Sinopsis

Existen muchas posibilidades de que tu cuerpo esté sometido a algún tipo de estrés todos los días, tanto si se manifiesta como inflamación, hinchazón, tensión, malestar, ansiedad, como si lo hace a través de molestias al mantener relaciones sexuales. Siempre estamos ocupadas con trastornos, que no sabemos cómo solucionar. La experta en alineación corporal, Lauren Roxburgh, cree que todos estos problemas se pueden solucionar desbloqueando el pilar de nuestra salud física y mental: el suelo pélvico. Situado en la base de nuestra pelvis, determina la firmeza de nuestro core, la forma en que gestionamos el estrés y la cantidad de energía que llega al resto de nuestro cuerpo. Hasta que no nos ocupemos de la salud de nuestro suelo pélvico, nos seguirá faltando un poderoso elemento clave de nuestra salud general física, emocional y espiritual. Roxburg nos presenta una visión totalmente nueva para crear bienestar, que se basa en un suelo pélvico fuerte, canales de energía abiertos y una mente clara.

## Libros relacionados:

