



EDITORIAL  
SIRIO

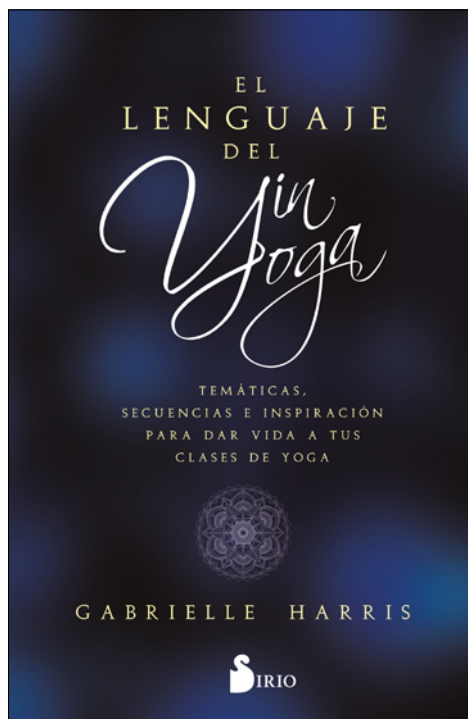
MARZO 2023  
YOGA

## INSPIRACIÓN PARA TUS CLASES DE YOGA



### La autora

**Gabrielle** es conocida por su capacidad para inspirar a profesores y estudiantes a través de la enseñanza de la antigua filosofía del yoga. Su doble titulación en Psicología y Educación continúa dando forma a su enfoque de la enseñanza del yoga como una herramienta para comprender la conexión mente-cuerpo. Su amor por el yin yoga la llevó a escribir *El lenguaje del yin yoga*, que fue finalista en los premios Ashton Wylie y es un éxito de ventas internacional en el género de yoga. Gabrielle es una figura muy influyente en la enseñanza del yoga y cuenta con más de 1000 horas de práctica en varias tradiciones.



Título: *El lenguaje del Yin Yoga*.

Subtítulo: *Temáticas, secuencias e inspiración para dar vida a tus clases de yoga*

Autora: Gabrielle Harris

P. sin IVA: 17,26 €

Tamaño: 15 x 23 cm

TEMA: VFMG1

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419105851

PVP: 17,95 €

Nº págs: 312

BISAC: HEA025000

Categoría: B

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Dirigido a **enseñantes**, **practicantes** avanzados y **autodidactas**.
- ✓ Secuencias de asanas que **se pueden adaptar** a cualquier estilo de yoga y pautas para planificar e impartir tus clases de forma que fluyan sin esfuerzo.
- ✓ Guiones y lecturas para **enriquecer** tu enseñanza.
- ✓ Metodología y pedagogía esencial del **yin**.
- ✓ Incluye **información** sobre: los Yoga sutras de Patanjali, ayurveda, yoga nidra, pranayama, mudras, mantras, meditaciones guiadas...

### TAGS

YOGA // YIN YOGA // ASANA // IYENGAR  
RESPIRACIÓN // HATHA // ASHTANHA // NIDRA  
PATANJALI // PILATES // STRETCHING



### Sinopsis

*El lenguaje del yin yoga* es mucho más que un manual técnico: es una guía exhaustiva para llegar a ser ese tipo de enseñante de yoga que inspira y motiva a la gente más allá del rendimiento físico. El libro abre con algunas técnicas didácticas de eficacia demostrada para luego adentrarse en diversas formas de iniciar una clase; introducciones cuyo objetivo es que cada asistente conecte profundamente con su práctica. A continuación, presenta más de 40 temáticas universales desde las que abordar las clases, que te aportarán inspiración, tanto a ti como a tus alumnas y alumnos. Cada clase abarca tres categorías: mente, corazón y cuerpo, y a través de ellas, define y embellece las posturas y las conecta al corazón y al alma a través de las temáticas elegidas.

### Libros relacionados:

