



REVITALIZA TU CUERPO Y DESCANSA EN PROFUNDIDAD CON LOS SENCILLOS EJERCICIOS DE YOGA RESTAURATIVO. GUIADOS POR UNA AUTORA DE REFERENCIA INTERNACIONAL



La autora

Judith Hanson Lasater, profesora de yoga desde 1971, es Licenciada en Sociología, y en fisioterapia por la Universidad de California, tiene un Máster en Gobierno de la Universidad de Texas, y un Doctorado en Psicología oriental y occidental en el Instituto de Estudios Integrales de California. En 1974 colaboró con la fundación del Instituto Iyengar de San Francisco, donde se imparte un programa de entrenamiento para profesores conocido a nivel internacional.

En 1975 fue cofundadora de la publicación Yoga Journal. Es presidenta emérita de la Asociación de Profesores de Yoga de California, la asociación independiente más antigua de profesores de yoga profesionales en los EE UU.

www.judithhansonlasater.com



Título: *Yoga Restaurativo. Recuperar el equilibrio con la relajación profunda*

Autora: Dra. Judith Hanson Lasater

P. sin IVA: 13,41 €

PVP: 13,95 €

Tamaño: 17 x 22,8 cm

Nº págs: 180

IBIC (Materia): VFMG

BISAC: HEA025000

Encuadernación: Rústica

Categoría: B

ISBN: 9788417399511

CLAVES DE VENTA

- ✓ Excelente posicionamiento en el **ranking** de los más vendidos de **Amazon** en las siguientes secciones: #5 en Tratamiento del Dolor y #9 en Yoga.
- ✓ **Autora líder** en la enseñanza del Yoga. Cofundadora de la revista Yoga Journal, forma parte de una plataforma de formación para profesores de yoga que cuenta con más de 90.000 seguidores en Facebook.
- ✓ El yoga restaurativo es una **disciplina en alza** con cada vez más seguidores, centrada en la relajación y con enfoque terapéutico.
- ✓ Libro **sin competencia** sobre esta disciplina.
- ✓ Contiene ejercicios sencillos y fáciles de realizar dirigidos a personas de todas las edades y de cualquier estado de salud.



TAGS

YOGA // PILATES // YOGATERAPIA // STRETCHING
YOGA CURATIVO // YOGA RESTAURATIVO // IYENGAR
YOGA NIDRA // RELAX



Sinopsis

El yoga restaurativo ofrece al cuerpo la oportunidad de descansar en profundidad y revitalizarse. Esta práctica será una ayuda esencial para tu bienestar en los momentos en que te sientas débil, cansado o estresado por tus actividades diarias, o sencillamente cuando necesites bajar el ritmo y volver a conectarte con tu propio cuerpo. Su característica principal es que puede adaptarse a personas de todas las edades y de cualquier estado de salud. La mayoría de los ejercicios son muy sencillos y cualquier persona puede practicarlos utilizando algunos accesorios simples (como pueden ser cojines, almohadas y sillas). Estas posturas son profundamente relajantes y te ayudan a: volver a equilibrar tu cuerpo y tu mente, suscitar sensaciones de bienestar y contrarrestar los efectos del estrés crónico, recuperarte de lesiones o enfermedades, reducir la tensión alta, elevar y estabilizar tu estado anímico. Con esta práctica descubrirás que el mero hecho de dedicar unos pocos minutos diarios al 'reposo activo' utilizando apoyos puede mejorar tu ánimo y tu energía, y ayudarte a sentirte más cómodo con tu cuerpo y a moverlo con más facilidad.

Libros relacionados:

