

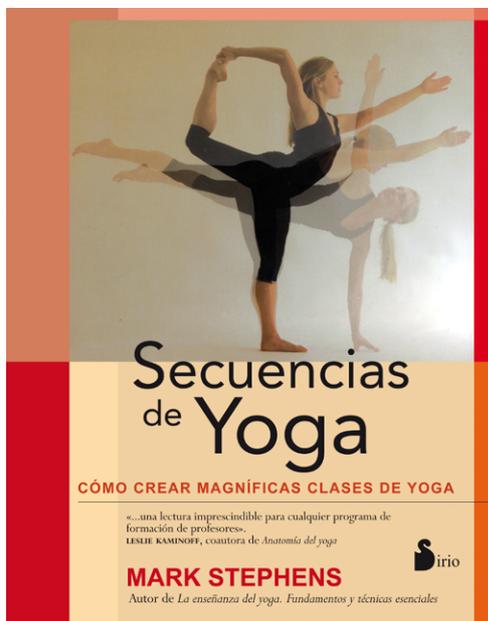


# GUÍA DE REFERENCIA PARA DISEÑAR CLASES DE YOGA



## 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.markstephens-yoga.com/>



Título: *Secuencias de yoga.*

Subtítulo: *Cómo crear magníficas clases de yoga.*

Autor: Mark Stephens

P. sin IVA: 34,62 €

Tamaño: 20,3 x 25,4cm

IBIC (Materia): VXA

BISAC: HEA025000

ISBN: 9788478089628

PVP: 36 €

Nº págs: 504 págs

Encuadernación: Rústica



## CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** profesores de yoga y practicantes avanzados que buscan estructurar clases efectivas.
- ✓ Más de **10.000 copias** vendidas desde su publicación en 2014.
- ✓ Mark Stephens es un **referente** como formador de formadores en la disciplina de yoga.
- ✓ Guía esencial para **diseñar** secuencias de yoga.
- ✓ Contiene:
  - **Glosario** de términos.
  - Índice alfabético de asanas con imágenes.
  - **Plantilla** para planear secuencias de las clases de yoga.
  - Listado de secuencias representativas de varios estilos populares de Hatha Yoga.
  - Lista de recursos para profundizar en el estudio de la secuenciación y de la práctica más amplia de la enseñanza del yoga.

## TAGS

YOGA // ASANAS // CLASES // EJERCICIOS  
PILATES // FUERZA // SECUENCIAS // IYENGAR

## Sinopsis

Este importante libro es el recurso que todos los profesores de yoga estaban esperando, incluye sesenta y siete modelos de secuencias de *asanas* para cubrir un amplio abanico de niveles del alumnado, entre ellas muchas para principiantes, intermedios y avanzados; yoga para niños, adolescentes, mujeres en sus diferentes ciclos vitales, así como para practicantes de la tercera edad; clases para aliviar la depresión y la ansiedad; secuencias especiales para cada uno de los chakras principales y para las diversas constituciones *ayurvédicas*. Con más de dos mil fotos, este esencial libro de referencia explora la relación existente entre las diferentes *asanas* y entre las siete familias de *asanas*, incluyendo un apéndice muy práctico que será un tesoro, tanto para el profesorado como para el estudiante de yoga.

## Libros relacionados:

