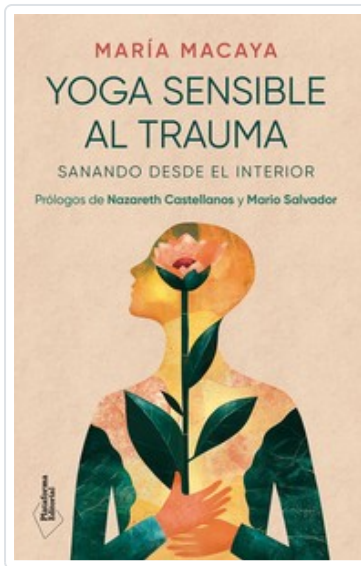


YOGA SENSIBLE AL TRAUMA



MACAYA, MARIA

SINOPSIS

Haber sufrido una experiencia difícil y no haberla podido procesar adecuadamente puede hacer que cierto grado de malestar quede dentro del cuerpo indefinidamente. Entender el trauma nos abre una ventana a entender otras formas de desasosiego como la ansiedad, la depresión, las adicciones o la dificultad para concentrarse... Este libro nos introduce en la disciplina conocida como Yoga Sensible al Trauma, un estilo de yoga creado por psicólogos y psiquiatras para tratar el trauma y sus consecuencias. «Un libro para entender la resiliencia desde el cuerpo. Una invitación a cultivar la presencia basándose en el conocimiento del sistema nervioso». NAZARETH CASTELLANOS, autora del bestseller “Neurociencia del cuerpo”. «Un viaje extraordinario hacia el territorio más importante: nuestros cuerpos que registran la navegación de nuestras vidas para poder reapropiarnos de nosotros mismos y despegar hacia un sentido más elevado de aquello que nos convierte en más humanos». MARIO SALVADOR, autor del libro “Más Allá del Yo”, entre otros muchos.



Editorial	PLATAFORMA
Materia	OTRAS RAMAS DE LA MEDICINA
Colección	PLATAFORMA
EAN	9788410243538
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	140x220x mm.
Peso	389
Precio (Imp. inc.)	20,00€

Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARÁÑAS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER
ALDANA, ANITA