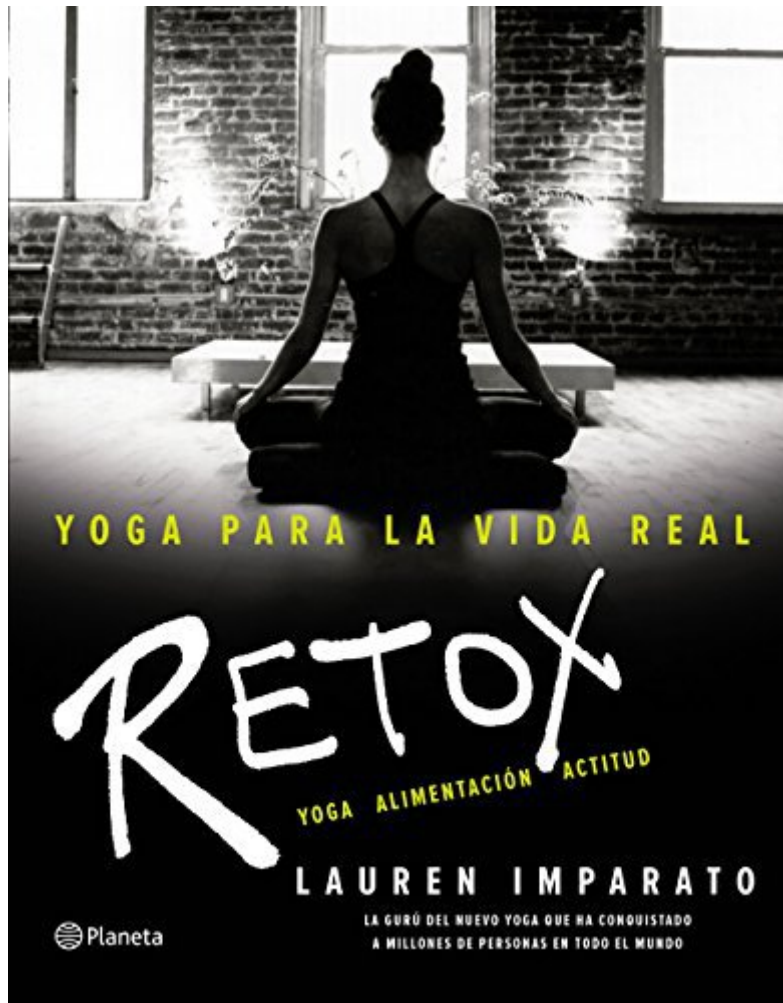


Yoga para la vida real. Retox: Yoga. Alimentación. Actitud



Fecha de publicación: 28 abril, 2016

Editor: Editorial Planeta

Autor: Lauren Imparato

Longitud de impresión: 455

Idioma: Español

PDF

¿Quieres ir a clase con la mejor profesora de yoga del mundo? ¿Quieres sacarle todo el partido a los beneficios del yoga? El ritmo frenético de nuestro día a día es ineludible: prisas, presión, cansancio, estrés... Y esta exigencia no tiene perspectivas de cambio. La solución pasa pues por mejorar nuestro mundo interior y no por enfrentarnos al exterior. Nada de retiros espirituales, nada de sesiones de meditación, nada de ayunos. Hacen falta recursos concretos para enfrentarnos a cada uno de nuestros retos diarios, soluciones que mejoren nuestra vitalidad, éxito, fuerza y felicidad. Yoga para la vida real. Retox nos presenta estas soluciones, basadas en una visión revolucionaria de entender y practicar el yoga, ideada al 100 % para resolver los contratiempos y dificultades de la vida actual: dolores de cabeza y migrañas, estrés, dolor de espalda, agotamiento, desordenes en el sueño, jetlag, síndrome

premenstrual, sensación de hinchazón permanente, falta de agilidad, decaimiento, depresión o sobrepeso. El yoga como estilo de vida, sustentado también por otros dos ejes fundamentales: consejos nutricionales realistas y antidogmáticos, y técnicas de meditación y relajación basadas en el mindfulness. Y es que a través del análisis y el estudio de sus miles de alumnos y seguidores en todo el mundo, y habiendo identificado cuáles son las dolencias y dificultades más comunes de nuestros días, Lauren Imparato nos presenta en Yoga para la vida real. Retox una fórmula global para acabar con todas ellas.

<http://yep.pm/qo19gLDi5/HpX0EgtCl.pdf.rar>