



Vanessa, Guerra

Licenciada en Arte Dramático por la ESAD de Málaga y experta en Comunicación no Verbal y Personalidad por la UDIMA y la Fundación Behavior and Law. Además, es instructora certificada de Mindfulness, Compasión y Mindfulness en la Infancia. Cuenta con más de veinte años de experiencia en el trabajo corporal como instructora de yoga y pilates. Durante los últimos años se ha formado como terapeuta corporal y actualmente realiza formaciones y cursos de abordaje emocional a través del cuerpo. Para acercar su experiencia a los demás fundó Espacio de Práctica, una comunidad virtual donde ofrece sesiones grupales y talleres de autoconocimiento a través del cuerpo. Su actividad como analista y terapeuta se compagina con la formación, la divulgación y la colaboración en medios.

riverside
agency

El lenguaje corporal de las emociones

Autor: Vanessa, Guerra

RBA

ISBN: 978-84-11-32342-0 / Rústica / 216pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 38.000,00

DESCUBRE E INTERPRETA LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL LENGUAJE CORPORAL. No hay experiencia emocional sin experiencia corporal. El lenguaje del cuerpo expresa lo que sentimos y también nos transmite lo que sienten los demás. Por eso la imagen de un bebé sonriendo puede provocarnos una gran sonrisa, y una mirada triste de alguien con quien nos cruzamos por la calle puede despertarnos un sentimiento de melancolía o de ternura. Este libro te ayudará a ser más consciente de las emociones gracias a las señales corporales que puedes identificar: posturas, expresiones faciales, patrones respiratorios, gestos? Entenderás así la relación íntima entre el cuerpo y las emociones más intensas ?el miedo, la ira, la tristeza o la alegría?, y aprenderás a gestionarlas de forma práctica con ejercicios. Comprender cómo interactúan la mente y el cuerpo es una necesidad imperativa para el bienestar humano. Al aprender a interpretar las señales corporales, abrimos una puerta hacia una vida más plena y saludable y haCIA una conexión más profunda con nosotros mismos y con los demás.

Comprender cómo interactúan la mente y el cuerpo es una necesidad imperativa para el bienestar humano. Al aprender a interpretar las señales corporales, abrimos una puerta hacia una vida más plena y saludable y haCIA una conexión más profunda con nosotros mismos y con los demás.