



riverside  
agency

## Respire

Autor: Jean, Hall

Elfos

ISBN: 978-84-16965-70-0 / Tapa dura / 144pp | 150 x 120 cm

Precio: \$ 32.900,00



### Jean, Hall

Es una de las profesoras de yoga más inspiradoras del Reino Unido. Se graduó en 1995 y cada día sigue aprendiendo, explorando y estudiando diferentes formas de yoga y sistemas de movimiento. Jean se centra en enseñar a cultivar la consciencia, el flujo de la respiración y la alineación saludable con el objetivo de equilibrar y abrir cuerpo y mente. Además de dar clases abiertas en Londres y estar en el programa de entrenamiento de profesores de la facultad de Triyoga, Jean organiza clases magistrales de yoga, talleres y retiros tanto en el Reino Unido como en el resto del mundo. A través de su estudio del yoga y el movimiento, Jean ha descubierto la inspiración en el poder de la respiración y los beneficios personales que pueden obtenerse con la práctica de la respiración consciente.

La respiración es el origen y la inspiración de todo movimiento en la vida. Si respiramos bien, de una forma completa y profunda, estamos y funcionamos bien. Nuestra manera de respirar influye en todas las áreas de nuestra vida, desde nuestra salud física y mental hasta nuestro equilibrio emocional y bienestar. La capacidad de respuesta de nuestra respiración, así como nuestra consciencia de ella, son lo que nos permite progresar en la vida. Cuando dejamos que la respiración completa y profunda fluya por nuestro cuerpo, iniciamos una reacción encaminada a un cambio positivo y saludable. Los beneficios de una respiración consciente, natural y profunda son globales y ayudan al cuerpo y la mente en todos los ámbitos.

La respiración es el origen y la inspiración de todo movimiento en la vida. Si respiramos bien, de una forma completa y profunda, estamos y funcionamos bien. Nuestra manera de respirar influye en todas las áreas de nuestra vida, desde nuestra salud física y mental hasta nuestro equilibrio emocional y bienestar. La capacidad de respuesta de nuestra respiración, así como nuestra consciencia de ella, son lo que nos permite progresar en la vida.