

riverside  
agency

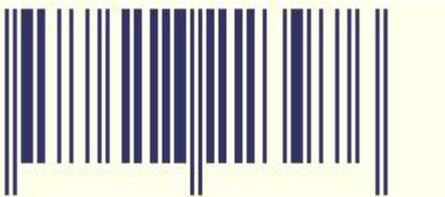
## Recupera tu cuerpo

Autor: Suzanne, Scurlock-durana

Koan

ISBN: 978-84-18223-97-6 / Rústica / 272pp | 210 x 140 cm

Precio: \$ 24.500,00



### Suzanne, Scurlock-durana

Suzanne Scurlock-Durana es instructora certificada de terapia craneosacral y liberación somatoemocional por el Instituto Upledger, formada por el propio John E. Upledger. Tras décadas de enseñanza a profesionales de la salud, Suzanne desarrolló un plan de estudios, Healing from the Core (Sanación desde el interior), que combina la terapia craneosacral y otras modalidades de trabajo corporal para ofrecer un enfoque completo, centrado en el cuerpo, que permite a las personas recobrar la alegría del momento presente, superar el desgaste mental y fomentar una vida plena. Es experta en entrelazar mente, cuerpo y espíritu para crear un entorno único en el que pueda producirse una curación profunda. Es autora del libro Full Body Presence. Da clases y conferencias en todo el mundo y vive en Reston, Virginia. Más información en [www.healingfromthecore.com](http://www.healingfromthecore.com).

Una guía para descubrir, paso a paso y de forma concreta, los dones curativos del cuerpo y habitar con plenitud el presente. La desconexión con el cuerpo es un problema generalizado en nuestra cultura acelerada. Ignorar sus señales desencadena todo tipo de complicaciones que afectan nuestro bienestar físico, emocional y mental. Recupera tu cuerpo te invita a restablecer esta conexión vital y despertar la sabiduría que reside en cada una de nuestras células. Suzanne Scurlock-Durana lleva más de tres décadas estudiando los dones de nuestro cuerpo y enseñando a miles de personas a recuperarlos. En este libro nos propone un recorrido completo por la sabiduría de sus distintas áreas, que complementa con exploraciones guiadas e instrucciones concretas y adaptadas a la vida de hoy, que puedes descargar de forma gratuita y escuchar a tu propio ritmo. Con esta guía descubrirás cómo establecer y nutrir una relación saludable con tu cuerpo y recobrar partes perdidas de tu ser, liberar bloqueos y transitar mejor tu vida. Nuestro cuerpo es una fuente inagotable de orientación, seguridad, vitalidad y deleite. ¡Ha llegado el momento de que comencemos a escucharlo!

La desconexión con el cuerpo es un problema generalizado en nuestra cultura acelerada. Ignorar sus señales desencadena todo tipo de complicaciones que afectan nuestro bienestar físico, emocional y mental. Recupera tu cuerpo te invita a restablecer esta conexión vital y despertar la sabiduría que reside en cada una de nuestras células.