



riverside
agency

Yoga para alejarnos del dolor

Autor: Mireia, Coma-cros

Arpa

ISBN: 978-84-18741-34-0 / Rústica / 264pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 27.600,00

Una guía completa sobre cómo y por qué el yoga mejora la salud y el bienestar y, por ello, ha empezado a ofrecerse como práctica complementaria en hospitales de referencia internacional.

Una guía completa sobre cómo y por qué el yoga mejora la salud y el bienestar y, por ello, ha empezado a ofrecerse como práctica complementaria en hospitales de referencia internacional.



Mireia, Coma-cros

Mireia Coma-Cros es licenciada en Filosofía, educadora social y practicante de yoga desde hace más de 30 años. Tras haberse formado extensamente como profesora en la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY), introdujo el yoga como intervención social en personas en riesgo de exclusión. Al constatar cómo esta práctica milenaria puede ayudar a los que más lo necesitan, se especializó con referentes internacionales en yoga y técnicas cuerpo-mente para cáncer, enfermedades crónicas y trauma. Desde entonces, imparte clases en la Fundación Oncolliga, la Fundación Salut Plus, la Escuela de Cuidadores de la Fundación "la Caixa" y colabora con diferentes proyectos para introducir el yoga en el sistema sanitario, habiendo realizado centenares de sesiones para personas con diferentes condiciones de salud.