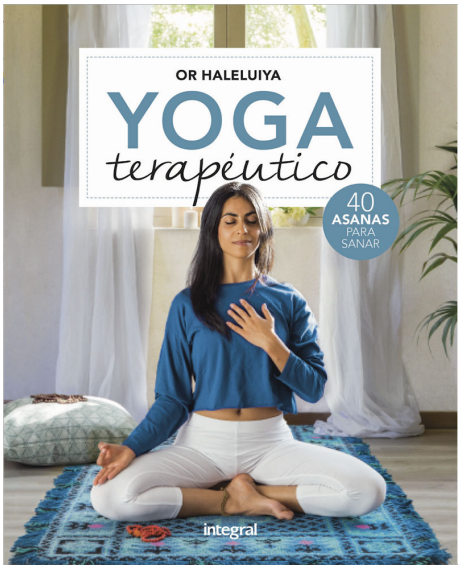

Or, Haleluiya
OR HALELUIYA es profesora internacional de yoga, acupuntora con un máster universitario en Psicología por la Universitat Autònoma de Barcelona, cofundadora de FisiomYoga, método de yoga unido a la fisioterapia y la esteopatía; y coach de The Work of Byron Katie. Preside la Asociación Española de Yoga Terapéutico.

Yoga terapéutico

Autor: Or, Haleluiya

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-088-3 / Rústica / 160pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 47.500,00

El yoga que se adapta a ti. De sobras son conocidos los beneficios psíquicos del yoga para encontrar la calma, el equilibrio emocional y sobrevivir al estrés cotidiano. También lo son sus efectos físicos, puesto que mejora capacidades como el equilibrio, la elasticidad y la fuerza muscular. El yoga terapéutico va más allá: es una terapia personalizada cuya práctica se adapta a los trastornos musculoesqueléticos y psicoemocionales de cada practicante. Un yoga que ayuda a sustituir encaminados a mejorar el estado de salud general de cada persona. La práctica del yoga que nos propone Or Haleluiya no solo abarca el cuerpo y los movimientos que se hacen en la esterilla, sino que también engloba la forma en que uno experimenta la vida y se relaciona consigo mismo y con los demás.

De sobras son conocidos los beneficios psíquicos del yoga para encontrar la calma, el equilibrio emocional y sobrevivir al estrés cotidiano. También lo son sus efectos físicos, puesto que mejora capacidades como el equilibrio, la elasticidad y la fuerza muscular.