

image not found or type unknown



Yoga para la vida real. Retox

Lauren Imparato

Fecha de publicación:

28/04/2016

Una forma revolucionaria de entender el yoga.

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

¿Quieres ir a clase con la mejor profesora de yoga del mundo? ¿Quieres sacarle todo el partido a los beneficios del yoga?

El ritmo frenético de nuestro día a día es ineludible: prisas, presión, cansancio, estrés... Y esta exigencia no tiene perspectivas de cambio. La solución pasa pues por mejorar nuestro mundo interior y no por enfrentarnos al exterior. Nada de retiros espirituales, nada de sesiones de meditación, nada de ayunos. Hacen falta recursos concretos para enfrentarnos a cada uno de nuestros retos diarios, soluciones que mejoren nuestra vitalidad, éxito, fuerza y felicidad.

Yoga para la vida real. Retox nos presenta estas soluciones, basadas en una visión revolucionaria de entender y practicar el yoga, ideada al 100 % para resolver los contratiempos y dificultades de la vida actual: dolores de cabeza y migrañas, estrés, dolor de espalda, agotamiento, desordenes en el sueño, jetlag, síndrome premenstrual, sensación de hinchazón permanente, falta de agilidad, decaimiento, depresión o sobrepeso.

El yoga como estilo de vida, sustentado también por otros dos ejes fundamentales: consejos nutricionales realistas y antidogmáticos, y técnicas de meditación y relajación basadas en el mindfulness.

Y es que a través del análisis y el estudio de sus miles de alumnos y seguidores en todo el mundo, y habiendo identificado cuáles son las dolencias y dificultades más comunes de nuestros días, Lauren Imparato nos presenta en *Yoga para la vida real. Retox* una fórmula global para acabar con todas ellas.

Lauren Imparato

Revolucionaria del yoga, coach nutricional e instructora de mindfulness, Lauren Imparato empezó su camino en el mundo del bienestar tras renunciar a su carrera profesional como vicepresidenta de Morgan Stanley, en Wall Street. En la actualidad, Lauren es una de las maestras internacionales de yoga más influyentes y una referente en materia de salud. Dirige su reconocido estudio I.AM.YOU en Manhattan, donde imparte clases que adaptan una revolucionaria visión de la filosofía yogui de origen tibetano e hindú al ritmo de vida frenético en el que nos desenvolvemos, aportándonos todos los beneficios de una disciplina en pleno auge. También dirige el blog , considerado el mejor portal de yoga en la actualidad y en el que también escribe sobre nutrición, autoayuda y cualquier temática relacionada con llevar un estilo de vida saludable.

Lauren Imparato ha impartido clases multitudinarias al aire libre ante decenas de miles de personas en lugares como Central Park y Times Square en Nueva York, en Madrid, en Barcelona, en Panamá o en el Festival de Cine de Cannes. Figura también entre las cien mujeres de referencia en materia de bienestar según el portal MindBodyGreen y fue elegida una de las treinta mujeres más influyentes por la revista *Elle* en su trigésimo aniversario.