

image not found or type unknown



Yoga para equilibrar tus emociones

Anna Alfaro

Fecha de publicación:
16/06/2021

Un libro para gestionar tus emociones a través de la práctica del yoga.

Sello Editorial:
Zenith

El yoga es una práctica milenaria que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo, una conexión más saludable con nosotros mismos y también más plena y auténtica con los demás. A través de las páginas de este libro comprenderás que el yoga es una potente herramienta de gestión emocional, que puede ayudarte a enfrentarte a estados emocionales como el miedo, la tristeza y la ira, y a potenciar aptitudes y actitudes positivas como la creatividad, la calma o el amor propio.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

¿Cómo funciona este libro?

1. Identifica la emoción que sientes o que quieres potenciar. Para ayudarte, en cada capítulo hay una breve introducción sobre esa emoción, sus características, su función, dónde se siente y cómo se manifiesta.
2. Elige el ejercicio que más te apetezca hacer en ese momento. Puede ser una de las posturas de yoga propuestas, alguna de las prácticas de *journaling*, meditación, etc.
3. Obsérvate y escucha. Pregúntate a lo largo del día cómo estás y cómo te sientes, y detente cuando lo necesites.

Encuentra la paz, la armonía y el equilibrio y empieza tu camino hacia el bienestar emocional.

image not found or type unknown



Anna Alfaro

Anna Alfaro empezó su trayectoria profesional estudiando Psicología. Después de atravesar una época en la que no se sentía bien y había vivido situaciones críticas, decidió empezar un camino de búsqueda consciente. Llegó al yoga y todo cambió. Desde ese instante, toda su vida fue a más. Se ha formado en vinyasa y yin yoga en el Zentro Urban de Barcelona y sigue formándose a día de hoy en otros estilos de yoga y en otras prácticas como el reiki, la meditación, el coaching y el PNL. Actualmente combina su trabajo como *storyteller* y creadora de contenidos para marcas con su trabajo como coach, en el que acompaña a todas aquellas personas que quieren conectar con su esencia y volver a su centro, sentirse bien, en equilibrio y en plenitud.