

**Fecha de publicación:**

16/06/2021

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Yoga para equilibrar tus emociones

Anna Alfaro

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

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.

¿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.

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 quieran conectar con su esencia y volver a su centro, sentirse bien, en equilibrio y en plenitud.