



Quiero dormir

Zaira Leal

Descubre todo lo que necesitas saber para descansar más y mejor de forma totalmente natural.

Dormir es una necesidad biológica, esencial para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Sin embargo, casi un cuarenta por ciento de la población mundial tiene dificultades para mantener un ritmo de sueño saludable: los ojos se niegan a cerrarse cuando nos metemos en la cama, despertamos en mitad de la noche sin poder volver a dormir o tenemos sueños extraños que no nos permiten descansar... Y un día más nos arrastramos a base de café mientras una vocecilla en la cabeza nos repite sin cesar: ¡quiero dormir!

En este libro, que integra las últimas investigaciones científicas sobre los principios del sueño y la biología de la noche con la sabiduría milenaria del yoga y el ayurveda, la maestra Zaira Leal nos ofrece las claves para un descanso profundo y reparador. Además de teoría del sueño antigua y moderna, en estas páginas encontraremos numerosas prácticas físicas, mentales y espirituales, así como «ayurtips», recomendaciones ayurvédicas y yóguicas muy sencillas para distintos momentos del día que nos ayudarán no solo a dormir en paz sino también a mejorar nuestros niveles de energía y vitalidad.

Fecha de publicación:

09/02/2022

Sello Editorial:

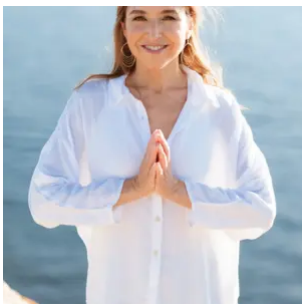
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Zaira Leal

Zaira Leal es maestra de yoga y ayurveda, disciplinas que ha enseñado durante más de dos décadas en España e internacionalmente. Ha estudiado varios estilos de yoga en profundidad además de muchas otras técnicas de biomecánica y de sanación holística, y es *coach* de salud y bienestar ayurvédico. Licenciada en Filología Hispánica, también es autora de los libros *Una fiesta para el alma*, *Yoga en la cocina* y *Mujer radiante*.