



PEDRO VIVAR · JOSUÉ TARÍ

Fecha de publicación:
14/06/2023

Sello Editorial:
Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



PNM. Programación neuromotriz

Pedro Vivar, Josué Tarí

Un revolucionario sistema para recodificar el movimiento de tu cuerpo y mejorar tu salud física y mental.

Un revolucionario sistema para recodificar el movimiento de tu cuerpo y mejorar tu salud física y mental.

Algo sabido por todos es que nuestro cerebro recibe y procesa información al realizar cualquier actividad, pero menos conocido es el hecho de que, además, no deja de monitorizar nuestro cuerpo para buscar una respuesta al entorno acorde con la identidad de cada persona. Por este motivo, aunque no seamos conscientes de ello, debemos entender que nuestro cerebro está pendiente de nuestra postura, de la temperatura del cuerpo, de la cantidad de luz que recibimos, de la calidad del aire, etc.

La relación entre el cuerpo y la mente es, pues, bidireccional, y de hecho hay tres veces más carreteras de nuestro cuerpo a nuestro cerebro que viceversa. Gracias a la programación neuromotriz (PNM), **un innovador sistema de entrenamiento y capacitación física enfocado en la mejora del movimiento humano**, descubrirás que entrenar el cuerpo es también entrenar la mente y nutrir el potencial humano que habita dentro de ti.

Pedro Vivar y Josué Tarí, creadores de la PNM, te presentan aquí los últimos avances en el campo de la neurociencia y el entrenamiento físico para que **entiendas el lenguaje de tu cuerpo y te sirvas de él para transformar lo que sucede en tu mente y en tu entorno.**

La postura no es algo que tú mantienes, la postura es algo que te mantiene a ti.

Pedro Vivar

Pedro Vivar es escritor e investigador en el ámbito del rendimiento humano, creador de la programación neuromotriz (PNM) y director del podcast **Emotion Me**, que se ha convertido en toda una referencia en el ámbito de la gestión emocional aplicada al deporte, la salud y el mundo de la empresa. Dirige proyectos como **Diario Estoico**, donde, a través de distintas filosofías, comparte las técnicas más novedosas de gestión de recursos para vivir, como decían los estoicos, una buena vida.

Sus libros, entre ellos *Súper Sapiens* (Lunweg, 2022), *PNM. Programación neuromotriz* (Lunweg, 2023), *El arte de la coherencia* (Lunweg, 2024) y *El arte de la decisión* (Lunweg, 2026), han tenido una gran acogida entre los lectores e incluso han llegado, en algunos casos, a traspasar las fronteras españolas.

Todos estos proyectos tienen algo en común: **la pasión de su autor por la mejora constante y el desarrollo humano.**

Más información en:

www.pedrovivar.com

www.programacionneuromotriz.com



Josué Tarí

Josué Tarí Madariaga es **preparador físico** de profesión. Estudió Ciencias del Deporte en el INEF de Madrid y desde entonces se ha dedicado a recorrer el mundo del entrenamiento como explorador, investigador y aprendiz.

Entrenador nacional de gimnasia, cinturón negro 1.er dan de judo y especialista en **entrenamiento** de fuerza en deportes individuales, ha competido como preparador físico, deportista y entrenador en multitud de disciplinas deportivas.

Es un apasionado del aprendizaje y su propósito es inspirar y alentar a las personas mediante **el poder del movimiento**, recordándonos que el mayor talento que llevamos dentro no es otro que nuestra infinita capacidad de adaptación, reversible, entrenable y susceptible de mejora hasta el último día de nuestra vida.

www.masfuertesqueayer.com

www.exito28madrid.com