

image not found or type unknown



Yoga en familia

Alice Lageat y Béatrice Raphalen

Fecha de publicación:
24/01/2024

En este libro encontrarás quince secuencias de yoga ilustradas para practicar en familia y aprender a divertirlos, relajarlos y meditar juntos.

Sello Editorial:
Zenith

En este libro encontrarás quince secuencias de yoga ilustradas para practicar en familia y aprender a divertirlos, relajarlos y meditar juntos.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Los beneficios de hacer yoga son infinitos y los niños pueden aprovecharlos desde muy temprano. Si te interesa despertar en ellos la consciencia del cuerpo, gastar su energía ilimitada, ayudarlos en la digestión, fortalecer su concentración o conseguir que se relajen antes de irse a dormir, este libro te enseñará todo eso y mucho más. Estas quince secuencias ilustradas te ayudarán a fortalecer el vínculo y la complicidad con tus pequeños, mientras incorporan desde temprano una práctica que les servirá para toda la vida. Juntos os convertiréis en koalas, monos, elefantes ¡y hasta en saltamontes!

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Alice Lageat y Béatrice Raphalen

Alice Lageat es profesora de yoga y osteópata especializada en cuidados perinatales y en el cuidado de niños de todas las edades.

Béatrice Raphalen trabaja como *coach* ayudando a otras personas a reconectar consigo mismas y a lograr el equilibrio entre cuerpo y mente. Es experta en psicología positiva, campo que le apasiona tanto como el yoga, del cual es instructora kundalini.