

image not found or type unknown



Todo empieza con el cuerpo

Lucy Vincent

Fecha de publicación:
12/06/2024

Estimular los sentidos movilizando el cuerpo es fundamental para desarrollar el cerebro y mantenerlo sano y joven.

Sello Editorial:
Diana

Estimular los sentidos movilizando el cuerpo es fundamental para desarrollar el cerebro y mantenerlo sano y joven.

Contacto de prensa

«Lo que me apasiona es cómo el cerebro se modifica a sí mismo en función de lo que vive y de las percepciones corporales. Creo que no tenemos en cuenta lo suficiente esta cualidad. Si fuéramos conscientes del poder que tiene, organizaríamos nuestra vida de forma totalmente distinta».

Nombre: Paloma Cordón

Todo empieza con el cuerpo. Todo empieza con nuestros sentidos, pues son las sensaciones corporales las que activan el cerebro. Combinando su experiencia con la danza y las neurociencias, Lucy Vincent nos ayuda a descubrir hasta qué punto estimular los sentidos movilizando el cuerpo es esencial para desarrollar el cerebro y mantenerlo en forma a lo largo de toda la vida.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Del mismo modo que un niño que aprende a caminar enriquece sus capacidades, los lectores de este libro también descubrirán, mediante ejercicios prácticos, cómo entrenar el cerebro a partir de los beneficios de ciertos movimientos y de técnicas psico-corporales. No es que el cuerpo sea nuestro mejor amigo, sino que *somos* nuestro cuerpo. Es el cerebro el que está al servicio del cuerpo, y no a la inversa. Y por eso, la relación entre ambos se merece toda nuestra atención. Una aproximación revolucionaria para luchar contra el envejecimiento cognitivo.

Lucy Vincent

Lucy Vincent es neurobióloga y autora de numerosas obras consagradas al amor al cerebro que han sido todas grandes éxitos en Francia. Ha colaborado con varios medios de comunicación y es especialista en plasticidad neuronal.