

YOGA: UN MANUAL DE VIDA

Naomi Annand

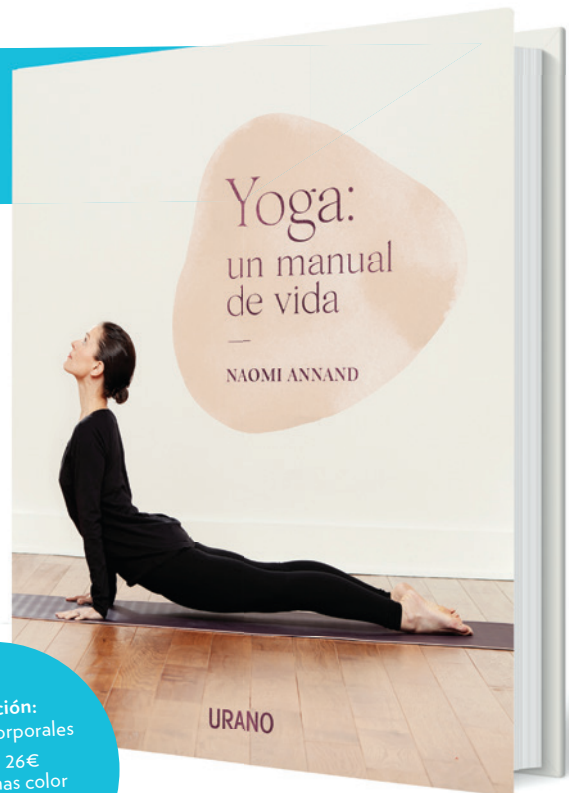
Una visión actual de la práctica ancestral del yoga, bellamente ilustrada y con instrucciones claras y sencillas.

Naomi Annand, ex bailarina de la Royal Ballet Company del Reino Unido con más de veinte años de práctica en el mundo del yoga, enseña en esta obra esta antigua disciplina para vivir mejor en el mundo actual. *Yoga: un manual de vida* está indicado para cualquier persona interesada en el yoga, el movimiento consciente y la meditación, y explora cómo encajar estas prácticas en el mundo moderno. En definitiva, esta es una guía para alcanzar una vida más tranquila, creativa y feliz.

A través de movimientos sencillos y al ritmo de la respiración, esta guía bellamente ilustrada proporciona la ayuda necesaria para despertarse cada mañana con energía, tranquilidad y paz interior, y favorecer la creatividad y el descanso nocturno.

Ideal tanto para principiantes como para yoguis experimentados, este gran manual tiene todo lo necesario para vivir con más armonía y sentido: desde trucos para sentirse mejor en cinco minutos hasta secuencias más largas para alcanzar objetivos concretos. Accesible y muy práctico, este libro está concebido para ofrecer una auténtica guía de autocuidados.

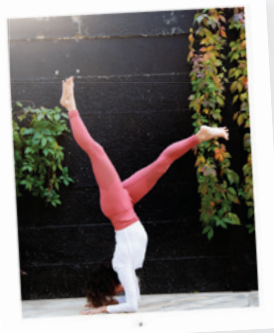
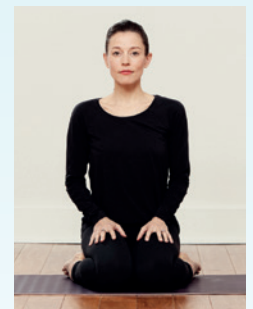
Naomi Annand fue bailarina en la Royal Ballet Company del Reino Unido hasta que su carrera se vio truncada por una lesión. Fue entonces cuando descubrió el poder terapéutico del yoga y desde entonces es profesora. En 2012 inauguró su propia escuela en el este de Londres, *Yoga on the Lane*.



Colección:
Técnicas corporales
P.V.P.: 26€
240 páginas color
Lanzamiento:
noviembre de 2021

Naomi Annand

Naomi lleva enseñando yoga a tiempo completo desde 2002. Durante este tiempo, ha desarrollado un estilo de enseñanza profundamente compasivo que enfatiza los beneficios terapéuticos del yoga y también su potencial para estimular y motivar. En 2012, creó *Yoga on the Lane* con la intención de crear una comunidad dinámica de profesores y estudiantes unidos por su compromiso de practicar vinyasa yoga consciente y guiado por la respiración. En 2015, diseñó el Programa de Formación de Profesores de 200 horas de *Yoga on the Lane*, y en octubre de 2019, Bloomsbury publicó su primer libro, *Yoga: A Manual for Life*, actualmente se está traduciendo a seis idiomas.



mundourano.com