

Yoga para las dolencias que provoca la vida sedentaria.

ABRIL 2024

Yoga para tu día a día, si trabajas en una oficina es una guía práctica para convertir el yoga en una herramienta de autocuidado y bienestar en nuestra vida laboral y cotidiana.

Cada una de las asanas (o posturas del yoga) que se plantean en el libro sirven para solucionar o prevenir determinadas dolencias que toda persona que trabaja muchas horas sentada acaba por padecer: dolores de espalda, hombros cargados, cervicales tensas y un largo etcétera. A su vez, el conjunto de asanas que se presenta en *Yoga para tu día a día, si trabajas en una oficina* se erige también en una rutina extremadamente efectiva para mantenernos flexibles, fuertes y saludables.

Anímate a introducir 15 minutos de yoga al día en tus rutinas cotidianas y comprueba sus beneficios ¡en tan solo una semana!

«*Yoga para tu día a día, si trabajas en una oficina* es una guía práctica para hacer del yoga una herramienta de autocuidado y bienestar en nuestra vida cotidiana. Todo el conjunto de ejercicios que se presenta en este libro está pensado para aliviar las tensiones y dolencias que se generan tras horas y horas sentados en el trabajo. De igual modo, después de cada asana (o postura) se detallan los distintos beneficios que aporta su realización.

El espíritu que rige este libro que tienes en las manos es el siguiente: si instauramos el hábito de la práctica diaria de yoga, los resultados llegarán inevitablemente. Entonces nos daremos cuenta de nuestra propia capacidad para proporcionarnos bienestar. Y ese es un descubrimiento revolucionario.

[...]

Nuestro día a día está repleto de gestos repetitivos, y una parte importante de esos gestos están relacionados con el ámbito laboral. El yoga introduce posturas, ajustes y gestos en direcciones que favorecen la autoconciencia y la experiencia del equilibrio. Su eficacia también se fundamenta en la repetición. Por esta razón, perseguimos dos objetivos: 1) Tomar mayor conciencia de todo aquello que hacemos sin darnos cuenta durante nuestra jornada laboral y que, a base de repetirse, crea surcos en el cuerpo y en la mente. 2) Introducir la secuencia propuesta siguiendo las indicaciones y repetirla durante el tiempo suficiente para poder evaluar los resultados.»

Autoras

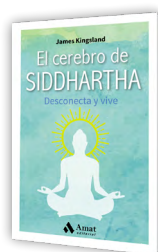
Rachele di Fino es licenciada en Filosofía por la Universidad de Roma, donde inició el curso de yoga *Iyengar* con la profesora Grazia Melloni. Durante su segundo año de formación se trasladó a Barcelona, consiguiendo el diploma conferido por el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) de Pune. Rachele ha impartido clases de yoga en muchos ámbitos, como en el teatro, la danza e incluso en el seno de un programa de recuperación de adicciones. Actualmente sigue estudiando con profesores internacionales y nacionales, y posee su propio centro en Barcelona, Yoga Kosmo, en el que lleva más de 17 años impartiendo clases.

Eva Mir es profesora de yoga e ilustradora. Ha colaborado en proyectos de ilustración dentro de formaciones para profesores de yoga. Desde muy pequeña sintió una sensibilidad hacia un mundo que oscilaba entre la creación artística y la corporal, por lo que combinó sus estudios de ilustración en la Escuela Superior Serra i Abella de Barcelona con la danza, las artes circenses y el yoga. Profundizó su conocimiento sobre el cuerpo durante los años que vivió en Montreal (Canadá). En la actualidad está centrada en la práctica del yoga *Iyengar* y *Astanga*, y realiza sus estudios en Barcelona y Rishikesh (India).

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Una guía práctica para convertir el yoga en una herramienta de autocuidado y bienestar en nuestra vida laboral y cotidiana.
- Contiene Ejercicios específicos para personas que trabajan muchas horas sentados.
- Cómo solucionar o prevenir determinadas dolencias que toda persona que trabaja muchas horas sentado acaba por padecer: dolores de espalda, hombros cargados, cervicales tensas y un largo etcétera.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:



NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788419870353

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 13,5 x 21,5 cm

Págs: 120

Categoría: B

Derechos: M

PVP: 9,57 € | 9,95 €

IBIC: VFMG1

Palabras clave: **yoga, dolencias, yoga para trabajadores, horas sentados, yoga oficina, yoga trabajo, ejercicio, trabajo**

