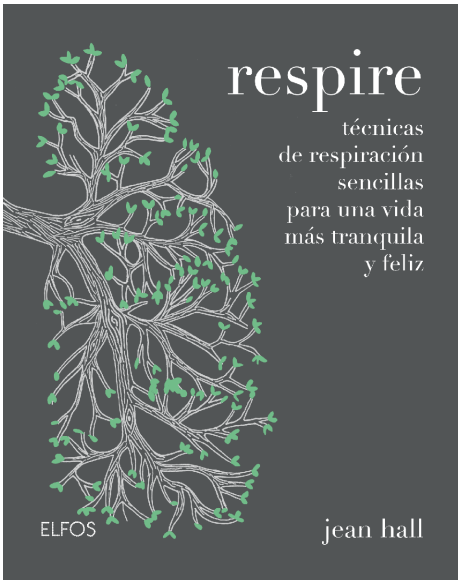

Respire

Autor: Jean, Hall

Elfos
ISBN: 978-84-16965-70-0 / Tapa dura / 144pp | 150 x 120 cm
Precio: $ 26.000,00

La respiración es el origen y la inspiración de todo movimiento en la vida. Si respiramos bien, de una forma completa y profunda, estamos y funcionamos bien. Nuestra manera de respirar influye en todas las áreas de nuestra vida, desde nuestra salud física y mental hasta nuestro equilibrio emocional y bienestar. La capacidad de respuesta de nuestra respiración, así como nuestra consciencia de ella, son lo que nos permite progresar en la vida. Cuando dejamos que la respiración completa y profunda fluya por nuestro cuerpo, iniciamos una reacción encaminada a un cambio positivo y saludable. Los beneficios de una respiración consciente, natural y profunda son globales y ayudan al cuerpo y la mente en todos los ámbitos.

La respiración es el origen y la inspiración de todo movimiento en la vida. Si respiramos bien, de una forma completa y profunda, estamos y funcionamos bien. Nuestra manera de respirar influye en todas las áreas de nuestra vida, desde nuestra salud física y mental hasta nuestro equilibrio emocional y bienestar. La capacidad de respuesta de nuestra respiración, así como nuestra consciencia de ella, son lo que nos permite progresar en la vida.

Jean, Hall
Es una de las profesoras de yoga más inspiradoras del Reino Unido. Se graduó en 1995 y cada día sigue aprendiendo, explorando y estudiando diferentes formas de yoga y sistemas de movimiento. Jean se centra en enseñar a cultivar la consciencia, el flujo de la respiración y la alineación saludable con el objetivo de equilibrar y abrir cuerpo y mente. Además de dar clases abiertas en Londres y estar en el programa de entrenamiento de profesores de la facultad de Triyoga, Jean organiza clases magistrales de yoga, talleres y retiros tanto en el Reino Unido como en el resto del mundo. A través de su estudio del yoga y el movimiento, Jean ha descubierto la inspiración en el poder de la respiración y los beneficios personales que pueden obtenerse con la práctica de la respiración consciente.