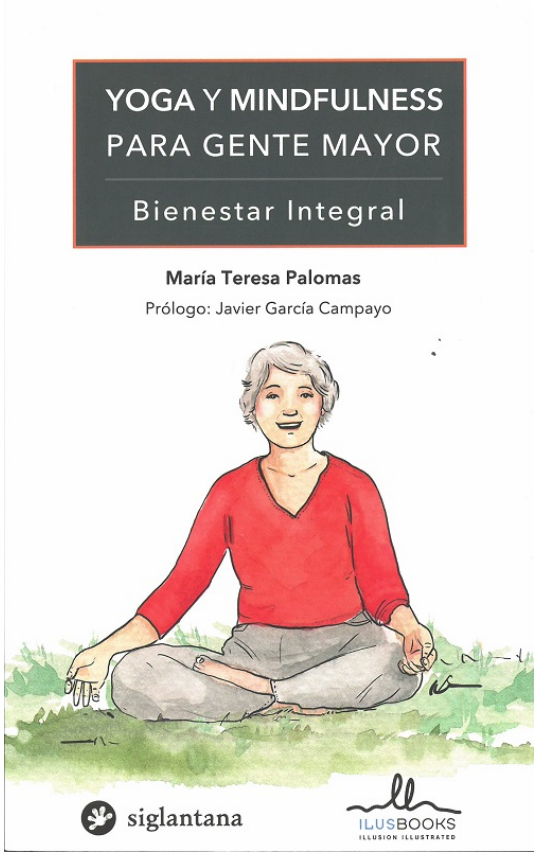

Yoga y Mindfulness para gente mayor

Bienestar integral

Autor: Maria Teresa Palomas

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574803

Páginas: 190

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 14,96 €

Este es el primer libro que se ha publicado en lengua española sobre Yoga y Mindfulness para gente mayor. Es un magnifico manual, claro y ameno que ayuda a las personas mayores a vivir de forma plena, positiva y consciente.

La edad no es ningún impedimento para iniciarse en el universo del Yoga y el Mindfulness. Estas disciplinas forman parte de lo que se ha llamado programas de envejecimiento saludable y activo que promueven la salud física y mental, así como los valores de la gente mayor.

Las posturas, secuencias, meditaciones, y ejercicios que le proponemos en este libro son relativamente suaves y fáciles de ejecutar. Aquí encontrará las herramientas necesarias para aprender a envejecer con armonía y poder valorar los aspectos que la vida nos va ofreciendo en todo momento. Lo que contribuirá a aumentar nuestra fuerza interior, nuestra autoestima y nuestra confianza. Todo ello será su mejor aliado para mejorar su salud y bienestar integral y, en definitiva, su calidad de vida.