

UNA IMPRESCINDIBLE GUÍA PARA ADENTRAR A
NUESTROS HIJOS —Y NOSOTROS MISMOS— EN EL
BENÉFICO Y SALUDABLE UNIVERSO DEL YOGA.

YOGA EN FAMILIA

GUÍA PRÁCTICA
PARA PADRES
Y EDUCADORES



YASSINE BENDRISS

Yoga en familia

Guía práctica para padres y educadores

La eficacia del yoga como herramienta para la salud física y emocional es hoy incontestable hasta para aquellos sectores de la medicina que en otro tiempo la cuestionaban o la veían con cierto escepticismo. *Yoga en familia* va explícitamente dirigido a la enseñanza del yoga en las aulas —y en los hogares— para niños y adolescentes.

Escrito de un modo sencillo y lúdico, y no obstante didáctico, Yassine Bendriss, su autor, cuenta con una dilatada experiencia en la enseñanza del yoga, de la que ha dejado constancia en numerosas y celebradas publicaciones. Se enseña a los niños cómo ejecutar las diferentes posturas, cómo respirar, cómo relajarse, etc. Un libro que sorprenderá por igual a padres y docentes, y que redundará en un mayor bienestar integral de nuestros hijos.

Una sencilla guía para adentrarse, junto a nuestros hijos, en los innumerables beneficios que reporta la práctica del yoga.

► Yassine Bendriss

YASSINE BENDRISS nació en Francia, pero reside desde hace años en Madrid. Es profesor de yoga y autor de numerosos libros en torno a yoga, budismo, hinduismo y taoísmo, que le han granjeado enorme popularidad y prestigio en su ámbito profesional. Entre sus títulos más relevantes cabe citar *Los Yoga-Sutras de Patanjali* (Dilema, 2006), *El Espíritu del Tantra* (Dilema, 2012), *Hacer Buda. Guía de meditación para niños* (Veintisiete letras, 2012) y *La Puerta Celestial. Un estudio sobre el Taoísmo* (Mandala, 2014).

Desarrollo personal • Editorial Arcopress

IBIC: VFXC; VXA

ISBN: 978-84-16002-19-1

112 páginas (ilustrado)

Rústica • 14,5 x 22 cm

Peso: 194 g PVP: 12,95 €