

El YOGA *y la* MUJER

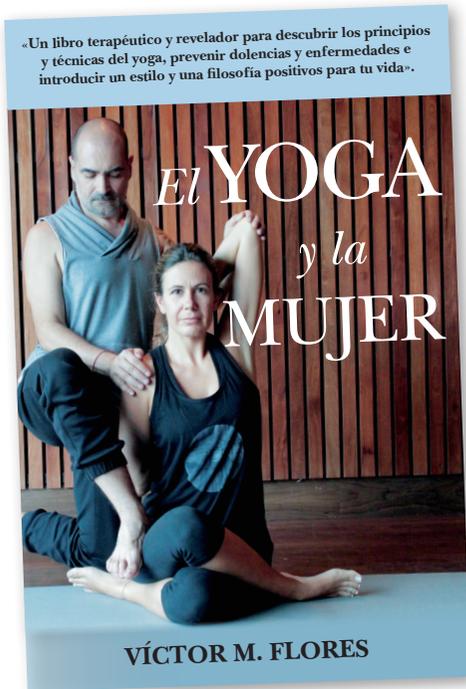
VICTOR M. FLORES



«Un libro terapéutico y revelador para descubrir los principios y técnicas del yoga, prevenir dolencias y enfermedades e introducir un estilo y una filosofía positivos a tu vida»



El YOGA y la MUJER



El yoga no nació para la rehabilitación física, sino para la rehabilitación espiritual. Pero sus incontables beneficios en el cuerpo óseo y muscular y su influencia notable en todos los sistemas que componen al ser humano, desde el endocrino al inmunológico, lo ha convertido en una herramienta fundamental y única para la salud.

La mujer es más sensible a determinadas situaciones y patologías aunque paradójicamente sea el más fuerte y longevo de los dos géneros.

En este libro se encontrará el conocimiento profundo del corazón de cada postura para realizar una secuencia inteligente, segura y creativa y paliar los posibles efectos adversos de la menstruación, la menopausia o el parto; así como herramientas para la rehabilitación y la prevención de enfermedades como el cáncer de mama, la osteoporosis, etc.

VÍCTOR M. FLORES



Víctor M. Flores nació hace cincuenta años en México y se crió desde su más temprana infancia en España. A los 29 años se trasladó a la Costa del Sol donde se convirtió al budismo mágico tibetano bajo el nombre de Senge Dorje. Después de abandonar su trabajo como director de marketing de una multinacional y de asesor de imagen de un partido político descubrió el yoga de la mano de Ramiro Calle con quien ha escrito cuatro libros e innumerables colaboraciones.

Se formó en las tradiciones clásicas de yoga en India y continuó profundizando su conocimiento en biomecánica y anatomía aplicada en líneas más contemporáneas en Europa y México.

En la actualidad se dedica a la formación de profesores en España y en Latinoamérica (Centroamérica, Panamá, Ecuador...). En la actualidad, reside en Nicaragua donde es profesor universitario en la UCA, en el área de Ejercicio físico para una vida saludable.

Desarrollo
Personal

El yoga
y la mujer

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

El yoga y la mujer

IBIC: VX; VXM

ISBN: 978-84-17057-21-3

Rústica • 14,5 x 22 cm

144 páginas

PVP: 15.95 €

