

Víctor M. Flores

FOTOGRAFÍAS DE HELENA ZABALETA



CONOCE TU CUERPO:

# TÉCNICAS DE YOGA

PARA SANAR TU MENTE Y TU FÍSICO

## *Conoce tu cuerpo: técnicas de yoga para sanar tu mente y tu físico*

En este libro, una compilación de las claves y posturas más recomendadas del yoga, el lector aprenderá a realizar las secuencias más recomendadas de este ejercicio de una forma inteligente, segura y creativa. El lector encontrará una serie de consejos enfocados a fortalecer y sanar su mente y su físico fortaleciendo, por ejemplo, los huesos, permitiendo controlar el aumento de peso, mejorando su estado de ánimo, controlando la ansiedad y haciéndose con los consejos que pueden servir de inspiración para superarse día a día.

» Víctor M. Flores

DESARROLLO PERSONAL • Salud y bienestar • Arcopress

Victor Martinez 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 dónde 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, dónde cumple más de una década y en Latinoamérica (Centroamérica, Panamá, Ecuador) Reside en la actualidad en Nicaragua, dónde es profesor universitario en la UCA en el área de Ejercicio físico para una vida saludable.



Thema: VX; VXM  
978-84-17828-64-6  
200 páginas  
Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 1.1 cm · 289 g  
PVP: 21 €