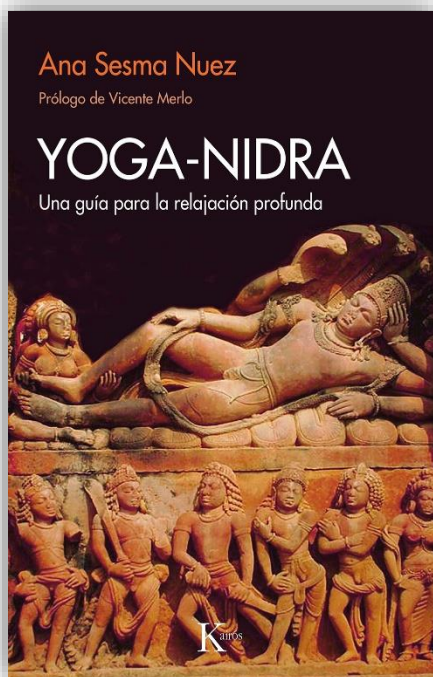


DOSIER DE PRENSA



Yoga-Nidra

Una guía para la relajación profunda

Ana Sesma Nuez

Formato:	13 x 20 cm
Núm. de pág.:	352
PVP:	18 €
ISBN:	978-84-9988-910-8
Prólogo:	Vicente Merlo

SINOPSIS

Donde se encuentran yoga, meditación y ensoñación lúcida.

Yoga-Nidra, el dormir del yogui, es una potente herramienta de autoobservación, descubrimiento y pacificación.

En un sorprendente viaje de relajación profunda para el que únicamente necesitas tumbarte y confiar, *Yoga-Nidra* te lleva a descubrir y traspasar las montañas y valles del cuerpo físico, respirar con placer la brisa del propio aliento de vida, visitar los paisajes de los procesos mentales, vadear las corrientes de emociones que parecían insalvables, olvidar los parajes conocidos sumiéndonos en lo desconocido y, finalmente, cobijarnos en ese espacio cálido y seguro de nuestro centro en armonía.

Con extrema sensibilidad, la autora nos ofrece explicaciones detalladas sobre cada uno de los elementos que componen esta técnica, consideraciones biológicas y una vasta referencia a científicos o psicólogos.

En suma, este trabajo constituye un manual de consulta muy útil tanto para profesores de yoga, personas que se inician en prácticas de relajación y meditación, como para lectores interesados en el bienestar, el autoconocimiento y la salud.



LA AUTORA

Ana Sesma Nuez es una infatigable investigadora, con una larga trayectoria en las prácticas que llevan al autodescubrimiento: yoga, yoga-nidra, meditación, integración somato-respiratoria, constelaciones sistémicas, ecología profunda, duelo y acompañamiento en la muerte o el programa SAT de psicología integrativa.



FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «En Yoga-Nidra vamos descubriendo, desde la mirada amable de la consciencia, nuestro carruaje - el cuerpo físico -, descubrimos el rostro del cochero -la mente-, la potencia de nuestros caballos -las emociones- y, trascendiéndolos, nos instalamos en la paz silenciosa del señor que habita este coche - la consciencia misma-».
- «Hay que atreverse a mirar hacia dentro, conscientes de que podemos descubrir nuestras propias sombras y fantasmas, y eso exige valentía y, sobre todo, grandes dosis de amabilidad con uno mismo».
- «Creo, firmemente, que el cambio colectivo que, a todas luces, necesitamos en una sociedad enferma de estrés y sufrimiento, de falta de valores, de ignorancia metafísica profunda, no puede producirse y afianzarse si no se genera primero una gran transformación a nivel individual que armonice a la persona en su integridad».
- «Lo saludable, física, mental y emocionalmente, es acompañar al dolor sin entrar en la batalla interna de las resistencias: los deseos y las aversiones».

Para concertar una entrevista con Ana Sesma Nuez, no dudes en contactar. ¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

María Martín-Maestro - 93 368 84 66 - comunicacion@ripol.es

