

Doce viajes

Yoga-Nidra

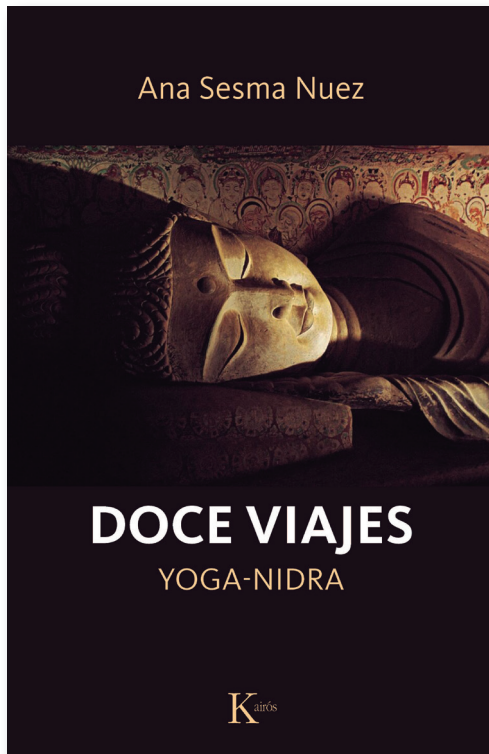
Ana Sesma Nuez

noviembre 2023

1ª quincena

Argumentos de venta

1. El Yoga-Nidra está en pleno auge y expansión.
2. Hay muy poca bibliografía y escasos maestros cualificados.
3. El libro ofrece recursos prácticos, a la vez que líricos e imaginativos.
4. Vinculado a otras formas de meditación, visualización o relajación.



ISBN: 978-84-1121-199-4 | BISAC: OCC036000
13 x 20 cm | 144 págs. | PVP: 16€ | Precio sin IVA: 15,38€
SUGERENCIA DE UBICACIÓN: Espiritualidad – Yoga



Ana Sesma Nuez es una infatigable investigadora, con larga trayectoria en prácticas de autoindagación. Formada como profesora de yoga y meditación, artesana de Yoga-Nidra y con formación en constelaciones sistémicas. Practica e imparte integración somato-respiratoria. Ha explorado la ecología profunda, el duelo, el acompañamiento en la muerte y el programa SAT de psicología integrativa. Es autora de *Yoga-Nidra. Una guía para la relajación profunda*.

TÍTULOS RELACIONADOS

