

NOTA DE PRENSA

BARCELONA, 2024

YOGA SENSIBLE AL TRAUMA

SANANDO DESDE EL INTERIOR

MARÍA MACAYA



Para más información, concertar entrevistas con el autor
o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros
prensa@plataformaeditorial.com

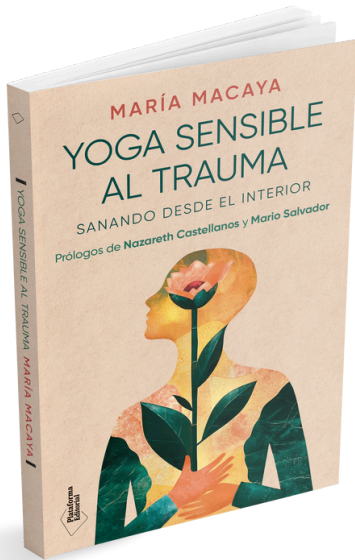
938 30 74 55

MARÍA MACAYA

YOGA SENSIBLE AL TRAUMA

SANANDO DESDE EL INTERIOR

Prólogos de **Nazareth Castellanos** y **Mario Salvador**



«Un libro para entender la resiliencia desde el cuerpo. Una invitación a cultivar la presencia basándose en el conocimiento del sistema nervioso».

NAZARETH CASTELLANOS

Haber sufrido una experiencia difícil y no haberla podido procesar adecuadamente puede hacer que cierto grado de malestar quede dentro del cuerpo indefinidamente. Entender el trauma nos abre una ventana a entender otras formas de desasosiego como la ansiedad, la depresión, las adicciones o la dificultad para concentrarse... Este libro nos introduce en la disciplina conocida como Yoga Sensible al Trauma, un estilo de yoga creado por psicólogos y psiquiatras para tratar el trauma y sus consecuencias.

Escrito por una de las mayores expertas internacionales en Yoga Sensible al Trauma.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Salud y bienestar

Publicación: 9 de octubre 2024

ISBN: 978-84-10243-53-8

Páginas: 264 | **Precio:** 20 €

Disponible en e-book.

SOBRE LA AUTORA

María Macaya está especializada en trauma y en yoga sensible al trauma, certificada por prestigiosos institutos de Massachussets y San Francisco. También está certificada en adicciones y recuperación por la Universidad de Stanford, y ha estudiado neurociencia en el Kings College. En 2016 creó la fundación Rādika para tratar problemas de salud mental y emocional desde la perspectiva del yoga. Es referente a nivel nacional e internacional en Yoga Sensible al Trauma.



MARÍA MACAYA