

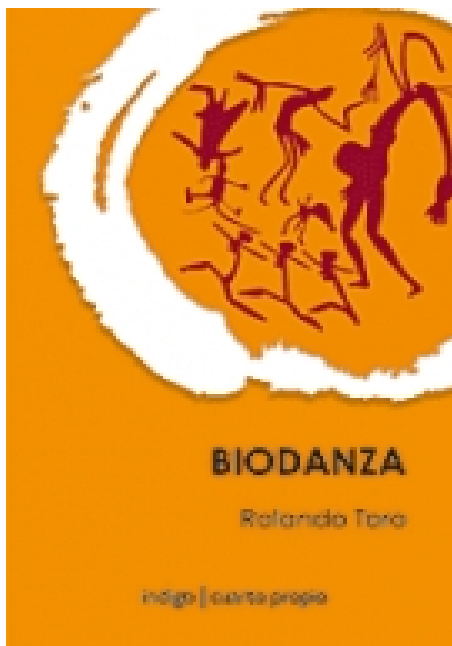


Dibarboure Pau, Ailine
Gimnasia consciente. Método de Irupé Pau

Editorial: Biblos
Ciudad: Buenos Aires
Año: 2019
Páginas: 186
ISBN: 978-987-691-726-1
Precio: 18 €



En este libro, Aline Dibarboure Pau comparte los saberes y las prácticas aprendidas durante toda su vida como hija y discípula de Irupé Pau, quien, luego de formarse con Inge Bayerthal en sus clases de Gimnasia Consciente, desarrolló un método propio, profundamente informado por sus conocimientos en medicina. A través del trabajo respetuoso con el cuerpo, del reaprendizaje y análisis de los movimientos y la postura, la Gimnasia Consciente logra aliviar los dolores. Resulta ser un tratamiento eficiente para las hernias de disco, la escoliosis y otras patologías de la columna. Este libro es un primer acercamiento a esta técnica rediseñada por Irupé Pau, con el objetivo de transmitir su especificidad, su sentido pedagógico y sus razones de ser. Para que a través de la concientización y comprensión del cuerpo propio, del estudio de la postura corporal y del buen movimiento, los dolores vayan desapareciendo.



Toro, Rolando
Biodanza

Editorial: Cuarto Propio
Ciudad: Santiago de Chile
Año: 2018
Páginas: 294
ISBN: 978-956-2604-33-8
Precio: 36 €



9 789562 604338

Este libro está escrito por el creador de la Biodanza (danza de la vida), el profesor Rolando Toro (1924-2010). Explica qué es la biodanza, cómo se realiza y qué beneficios aporta. Postula que surge a partir de la necesidad del sujeto por llegar a un estado de integración consigo mismo, con los otros y en su relación con el medio que lo circunda, como un proceso donde se conjugan mente y cuerpo mediante la música, el movimiento y la manifestación espontánea de todas las emociones.