

YOGA

Para um Envelhecimento SAUDÁVEL

Guia para o bem-estar
e uma vida longa



Baxter Bell, MD
Nina Zolotow

Yoga para um Envelhecimento Saudável é a obra de referência para fazer do Yoga o meio perfeito para se manter saudável física, mental e emocionalmente durante toda a vida. Baxter Bell, licenciado em Medicina, e Nina Zolotow, instrutores de Yoga de renome e autores do famoso blog ***Yoga For Healthy Aging***, explicam como o Yoga pode ser a resposta para problemas relacionados com força, flexibilidade, equilíbrio, saúde cardiovascular, funções cerebrais, gestão de stresse, entre muitos outros. Apresentam um plano de prática de Yoga que inclui posturas, exercícios respiratórios, de meditação e

questionamentos filosóficos do Yoga, com centenas de imagens.

Ao ler ***Yoga Para Um Envelhecimento Saudável*** aprenderá o que significa e como se preparar para praticar o Yoga, como o Yoga pode desenvolver a **força**, a **flexibilidade**, o **equilíbrio**, a **agilidade**, manter a **saúde cardíaca** e do **sistema cardiovascular**, a **saúde cerebral** e do **sistema nervoso**, a **gestão do stresse**, **cultivar a equanimidade** e a aprender sobre a **filosofia do Yoga**.

Vamos descobrir quais são as posturas essenciais de *Yoga* e *Vinyasas*, e **as contraindicações da prática do Yoga para determinados problemas de saúde**.

Encontrará ainda neste livro um Índice de Posturas e Sequências e Índice Remissivo. Para fácil compreensão dos leitores o ***Yoga Para um Envelhecimento Saudável*** em todos os capítulos inclui centenas de fotografias que acompanham e elucidam as explicações e temas abordados.

ISBN: 9789898761446 - 312 Pg. – Pvp C/Iva: 24,90 Pvp S/Iva: €23,49
16x24cm. 400 g. **Lançamento 04 de Outubro de 2018**

Baxter Bell, MD, certificado pela International Association of Yoga Therapists (IAYT) e Instrutor E -RYT500.

Cofundador do blogue *Yoga for Healthy Aging*, Baxter é médico e acupunturista, e também instrutor e terapeuta de yoga certificado. Baxter exerceu medicina, como médico de família, de 1989 a 2000. Em 2001, completou o Programa de 680 horas em 18 meses de Estudos Avançados no Piedmont Yoga Studio, em Oakland, Califórnia, com Richard Rosen, Rodney Yee, Mary Paffard e Patricia Sullivan.

No ano 2000, havia completado uma formação de 300 horas de acupuntura médica. Em 2017, formou -se como terapeuta de yoga na Associação Internacional de Terapeutas de Yoga.

Nina Zolotow, Instrutora RYT500.

Chefe de redação do blogue *Yoga for Healthy Aging*, Nina dedica -se à escrita sobre temas relacionados com o yoga, e é também instrutora de yoga certificada e praticante de longa data.

Nina é coautora, juntamente com Rodney Yee, de dois livros sobre yoga: *Moving Toward Balance* e *Yoga: The Poetry of the Body*. É também autora de numerosos artigos sobre yoga e medicinas alternativas.