

दृष्ट्वादेवैशानना

Escalada Andina

Sonia Gracia Esteban y Rubén Giménez Andía

escaladasana@gmail.com

www.escaladasana.es

Primera Edición, Diciembre 2019

500 ejemplares

Impresión y Encuadernación:

Ilustraciones: Diana Antolí

Fotografía: Irene Savirón Rodríguez

Maquetación: dDialoGa S.Coop

Distribuido bajo licencia Creative Commons

- Pag 60** Serie Surrinder
- Pag 64** Yoga a pie de Vía
- Pag 67** Los Bhandas
- Pag 72** El arte de la Respiración. Respiración y Escalada.
 - Pag 79** Poesía: Respirar
 - Pag 80** Aurosal. Nivel de activación óptimo
 - Pag 81** Pranayama. Técnicas de respiración de Yoga
- Pag 81** Meditación y Visualización. Una manera sencilla de abrir puertas hacia mis deseos
 - Pag 81** ¿Qué es la Meditación?
 - Pag 84** ¿Qué es la Visualización?
 - Pag 85** PranaVisión.
 - Pag 86** Visualización y Aprendizaje. Conceptos inseparables de la Escalada
 - Pag 87** Práctica: Meditación para la confianza
 - Pag 89** Práctica: Potenciando mi Escalada
- Pag 92** PNL. Qué es y cuál es su aplicación en la Escalada
 - Pag 93** Poesía: Inspiración
 - Pag 95** Práctica: Diálogo mental
 - Pag 96** Práctica: Circulo de la Excelencia
 - Pag 100** Poesía: Cuentones y a veces menos!
- Pag 102** Plan de EscaladAsana
 - Pag 104** Ejercicios
- Pag 108** Colaboradores
- Pag 109** Referencia web
- Pag 110** Referencia bibliográficas