



GACETILLA DE PRENSA ELONGACION 100%
Media Kit Press disponible en: www.elongacion100.com

Se presenta el libro: *ELONGACION 100%*
de Maia Callis

Elongación 100%

La elongación ha sido durante mucho tiempo una actividad menospreciada y subvaluada, sin embargo deportistas profesionales, deportistas aficionados y /o personas con vida sedentaria tarde o temprano han sucumbido a ella. A pesar de los cambios que se han generado en la sociedad respecto a la importancia de hacer actividad física, las lesiones, el bajo rendimiento, la falta de seguridad, los dolores articulares siguen siendo problemáticas frecuentes.

La autora fue bailarina durante toda su infancia y juventud y a partir de su propia experiencia es que comenzó a estudiar e investigar acerca de la importancia de la buena elongación.

Elongación 100% es un método que a través de la toma de consciencia del cuerpo y de la aplicación de una serie de ejercicios prácticos , permite comenzar a moverse con más seguridad y agilidad y obtener beneficios concretos en la vida cotidiana

El libro contiene claves y secretos para mejorar el rendimiento físico, aún cuando se practique deportes de alto rendimiento. También para

prevenir y corregir lesiones del aparato locomotor. Su lectura ayuda a estar más consciente y más alerta sobre el cuerpo y modificar malas posturas a la hora de hacer ejercicios, pero también en la vida diaria.

Las primera páginas del libro contienen una explicación detallada de nuestro esqueleto: articulaciones, huesos, grupos musculares, tendones y ligamentos.

La incorporación de fotografías y de imágenes gráficas que actúan como guía complementaria refuerza este sentido demostrativo, que permite comprender y visualizar mejor cómo debe hacerse cada ejercicio y qué zonas del cuerpo se ven afectadas directamente por la práctica.

La autora contó con el apoyo y asesoramiento de profesionales de la medicina, traumatólogos y osteópatas. Y asegura que todos pueden mejorar la elongación si la practica es constante y con paciencia.

“Antes de comenzar a leer te sugiero que evites identificarte con ideas como “yo no puedo hacer esto”, “este libro no es para mí”, “jamás podría hacerlo como en la foto”. Este tipo de pensamientos solo roban tu energía, cortan tu proceso de aprendizaje y te alejan de la posibilidad de comenzar a sentirte mejor con tu cuerpo. “

Presentación del libro : 28 de Noviembre de 2016 en Posada del Ser, Catamarca 2188, Martínez.

El libro está disponible a la venta en:

- La Boutique del libro (todas las sucursales)
- Librería Norte. Las Heras 2225, CABA
- Mono Sabio. Albarellos 1916, Martinez
- (Venta Online) Elongacion100.com y MercadoLibre

Acerca de Maia Callis.

Nació en San Martín, Mendoza, República Argentina, el 24 de Agosto de 1973. A los 6 años comenzó a estudiar ballet. A los 8, sus padres decidieron radicarse en Buenos Aires y allí continuo sus estudios con Nelly Casella, coreógrafa del Colón.

Entre los 14 y 24 años interrumpió su trabajo corporal. Fue productora de Pol-ka producciones hasta que decidió renunciar. Tras 8 meses sabáticos hizo un cuadro maníaco depresivo y luego de 10 días sin dormir, en un pico de euforia se dio cuenta que lo único había querido en su vida era seguir bailando.

Pero cómo lo haría después de tantos años alejada de la danza? La sensación que recuerda de esa época es la de haber vuelto a nacer. Los comienzos fueron duros y así comenzó un largo viaje por el interior de su cuerpo físico, su anatomía y su relación con la energía.

Estudió en los estudios de Katty Gallo y Raúl Candal, Cristina Marqués, Cecilia Díaz, Liliana Cepeda, Margarita Bali, Olga Ferri. Con Gustavo Zajac, Silvia Briem Stam, Marcela Ávila, Vero Péccolo, en el Portón de Sánchez, la dance & more, la fundación Julio Bocca, en los estudios Pine Apple y City Academy (Londres), trabajó como coreógrafa en el estudio de Bebe Labougle entre otros.

Luego de profundizar en la técnica de barre a terre, en el año 2003 llega a sus manos el libro de Alfredo Gurquel, elongación por elongación.

Desde este momento comenzó a focalizarse en los trabajos de elongación y concentración.

La autora es practicante de Vipassana, meditación Zen y tiro con arco.

A partir de 2010 gracias al Sistema Consciente para la técnica del movimiento de Fedora Aberastury, de la mano de Cristina Suárez, a la Eutonía y la gimnasia consciente de la mano de Marisa Fiordalisi fusionados al análisis biomecánico de la mano de Alfredo Gurquel pudo integrar todas las técnicas en una sola, ELONGACIÓN 100%.

Actualmente ofrece clases particulares y cursos a deportistas y amateurs.

Ficha Técnica

Autopublicación.

Tirada: 1000 ejemplares

Precio de venta: \$540

Sello: Elongacion 100%

Autor: Maia Callis

Editores: Eugenia Rodeyro & Victoria Blanco

Dirección de arte: Estudio India

Diseño gráfico: Magdalena Pardo

Formato del libro: 18 cm ancho x 22 cm alto

Cantidad de páginas: 200

Encuadernado en tapas blandas.

Podés obtener mas información sobre la autora en:

www.elongacion100.com

e-mail: maiacallis@elongacion100.com

Teléfono: 54 911 6160 5374

Contacto producción: Eugenia Rodeyro

e-mail: eugeniarodeyro@fotolibrosdeautor.com

Teléfono: 54 911 5782 1936

Elongación

POTENCIA Y FLEXIBILIDAD

100%