

## ¡Haz bailar a tu cerebro!

*Los beneficios físicos, emocionales y cognitivos del baile*

Lucy Vincent

Bailar es una actividad que estimula nuestro cuerpo, pero también nuestro cerebro. A partir de los avances de la neurobiología en los últimos veinte años, la científica y divulgadora Lucy Vincent explica aquí cómo la coordinación de movimientos complejos al ritmo de la música estimula nuestras conexiones cerebrales, a la vez que preserva nuestra salud y fortalece nuestra autoestima –con anécdotas, curiosidades y pasos de baile incluidos.

Estrés, agotamiento mental, trastornos del estado de ánimo, dificultades en las relaciones, sobrepeso... ¡Es difícil encontrar un problema que permanezca insensible a la práctica regular de la danza!

### ÍNDICE ABREVIADO

¡Bailar le sienta bien al cerebro! · Bailar para seducir, pero también para trabajar mejor...  
¡Bailar es bueno para la salud! · Conocerse a uno mismo mediante el baile



**Lucy Vincent** (Gloucestershire, 1958). Doctora en neurobiología por la Universidad de Burdeos, fue investigadora del CNRS y consultora para la industria farmacéutica. En sus obras comparte los descubrimientos científicos recientes que relacionan cuerpo, cerebro y entorno. Entre sus libros destaca *Comment devient-on amoureux? (¿Cómo nos enamoramos?)*, de próxima aparición en Gedisa. Ha trabajado durante diez años para Radio France produciendo y presentando programas de divulgación científica. Creadora de la página de recursos sobre los beneficios neurológicos del movimiento y la danza [www.clickanddance.com](http://www.clickanddance.com).

416243



9 788417 835873

ISBN: 978-84-17835-87-3

IBIC: PSAN/JMM

THEMA: PSAN/JMM

15,3CM X 22,5CM

CON SOLAPAS

PESO: 294 GR

192 PÁGINAS

PVP 17,90€ / 17,21€

COLECCIÓN:

EXTENSIÓN CIENTÍFICA

1 FEBRERO 2021

• **Temas:** Salud y bienestar; Divulgación científica; Psicología; Terapias de movimiento; Baile; Neurobiología.

• **Público:** obra de gran interés para personas ya aficionadas al baile o especialmente interesadas en las terapias de movimiento (yoga, pilates y deporte en general), así como para quien quiera aprender más sobre neurobiología y el cuerpo humano.

Véase también:

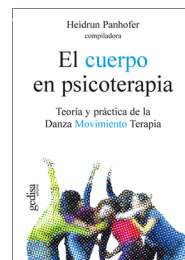


*La vida es danza*

Hilda Wengrower

ISBN: 978-84-9784-227-3

PVP: 26,50€ / 25,48€



*El cuerpo en psicoterapia*

Heidrun Panhofer (comp.)

ISBN: 978-84-9784-083-5

PVP: 24,50€ / 23,56€