

Relajación fácil, rápida y segura

Autor: Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499500379

Páginas: 52:16 min.

Dimensiones: 14 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD

PVP: 15,90 €

CONTENIDO:

1. Introducción. Los beneficios de la relajación y cómo prácticarla. (19:38 min.)

2. Técnicas de control respiratorio. Lo básico y necesario que se debe saber sobre la respiración. (4:16 min.)

3. Relajación profunda breve, con música de fondo. Una relajación rápida y efectiva conseguida en poco tiempo. (7:07 min.)

4. Relajación profunda. Una relajación completa y total para cuando se dispone de más tiempo. (21:15min.)

Este C.D. contiene las instrucciones necesarias para obtener la relajación, siguiendo sus instrucciones y mediante su utilización regular.
Su contenido es el mismo del C.D. que acompaña al libro del mismo autor titulado: “El libro de la relajación”, donde se amplía más sobre la teoría de la relajación y sus distintos tipos.