

Relajarse semana a semana

52 técnicas para combatir el estrés y encontrar el equilibrio

Elkin, Allen

Editorial: Librero

ISBN: 9789089985545

Páginas: 171

Dimensiones: 14,3 x 17 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 2,95 €



SINOPSIS

Un completo programa de relajación diseñado especialmente por el Dr. Allen Elkin, autor de *best sellers* sobre el control del estrés.

* Enseña a mitigar la ansiedad y a lograr una mayor calma interior ante las principales causas de estrés de la vida urbana (aglomeraciones, contaminación, ruido, delincuencia, atascos y una sensación general de anonimato).

* Aborda todos los problemas de salud asociados a la vida urbana, desde el asma hasta la fatiga, y propone soluciones prácticas, integrales y naturales para superarlos.

* Incluye 52 ejercicios progresivos que, a partir de la visualización de situaciones cotidianas de estrés, te ayudarán a relajar el cuerpo mente, y a extraer el máximo provecho de la vida en la ciudad.