



Shiatsu

Autor: Meeus, Cathy

Editorial: Librero

ISBN: 9789463590846

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 2,95 €

Aprenda cómo la presión sobre puntos específicos del cuerpo puede aliviar problemas de salud

Derivada de una tradición curativa asiática de más de 5000 años, el shiatsu (que significa "presión con los dedos") es una terapia relativamente moderna que ha ganado popularidad en el Occidente. Se basa en el mejoramiento del flujo de la energía corporal por los canales y meridianos, aplicando presión sobre el cuerpo, estirándolo o manipulándolo. Esta guía explica la terminología del shiatsu, así como su valor terapéutico, y ofrece instrucciones paso a paso para usarlo en beneficio de su salud o la de otros. Domine las complejas técnicas del shiatsu para tratar malestares físicos y restablezca la armonía entre su cuerpo y su mente.

- Explica la teoría china del flujo de energía en el cuerpo
- Muestra cómo la armonización de este flujo puede mejorar su salud
- Explica las técnicas paso a paso mediante ilustrativas fotografías