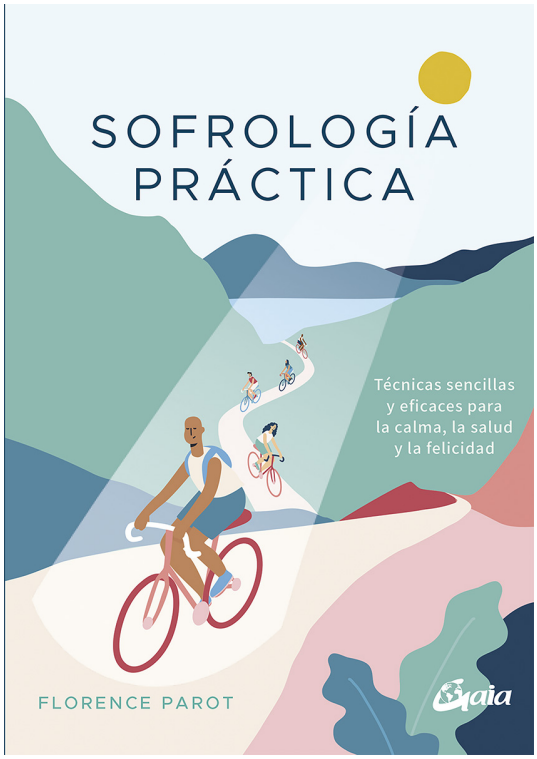

Sofrología práctica

Técnicas sencillas y eficaces para la calma, la salud y la felicidad

Autor: Parot, Florence

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458104

Páginas: 208

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

DISPONIBLE EN OCTUBRE 2019

La sofrología es una técnica transformadora que permite mantener la mente en calma y atenta y el cuerpo relajado. Inspirada en fi losofías orientales y en métodos clásicos de relajación, su práctica no solo te permitirá tomar conciencia de ti mismo, sino también de cómo te sientes, de lo que quieres y del entorno que te rodea.

A través de una singular combinación de ejercicios de respiración, conciencia corporal, visualización, movimientos suaves y meditación, la sofrología potencia el bienestar general y permite que todo el mundo, en cualquier momento y lugar, pueda practicarla con la certeza de conseguir resultados positivos. Son tantos sus beneficios que en muchos ambientes se la conoce ya como «el nuevo mindfulness».

Con este libro podrás: aumentar tus niveles de energía, concentrarte, desarrollar resiliencia emocional, gestionar el estrés y la ansiedad, dormir mejor, prepararte para exámenes o entrevistas de trabajo o bien para hablar en público, y potenciar la confianza en ti mismo.