



El pequeño libro de la respiración

Prácticas sencillas para conectar con tu respiración

Autor: Tudor, Una L.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458333

Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 7,95 €

Cambiar nuestra forma de respirar puede mejorar nuestra forma de vivir

Esta pequeña guía responde a una pregunta clave: ¿es posible vivir una vida más plena y feliz aprendiendo a respirar mejor? Con un estilo accesible, cada capítulo aborda diferentes aspectos del mundo cotidiano que suelen resultarnos abrumadores, y propone ejercicios y consejos para afrontarlos mejor a través de la respiración.

¿Usas demasiado el móvil? ¿Tomas más café de la cuenta? ¿De verdad estás sacando todo el partido posible a tu día a día? A través de preguntas como estas, el libro te hace reflexionar sobre tu forma de vivir y te enseña a aprovechar la vida al máximo a través de la magia de la respiración consciente.