

NOVEDAD



Defensa personal para mujeres

Estrategias y técnicas en defensa personal para mujeres

Umpiérrez, Álvaro

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788412315363

Páginas: 226

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

SINOPSIS

Manual ilustrado de estrategias y técnicas de defensa personal para mujeres, donde el autor a través de sus años de experiencia ofrece un conjunto de herramientas imprescindibles para fortalecer el cuerpo y la mente, con técnicas de meditación, introspección, ejercicios y defensa personal que favorecen la comprensión para la aplicación de las mismas, presentando los conocimientos fundamentales para garantizar la libertad personal.

Es una obra que orienta en los pasos iniciales a todas las mujeres interesadas en el autoaprendizaje sobre la protección física, mental y emocional.