

Relajación fácil, rápida y segura

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499500379

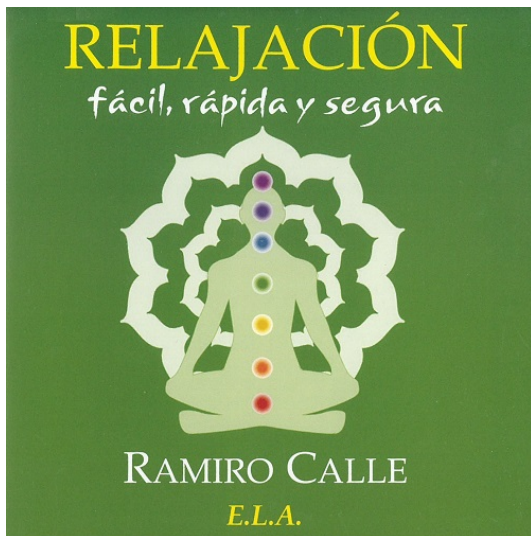
Páginas: 52:16 min.

Dimensiones: 14 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD

PVP.: 15,90 €

Colección: Ramiro Calle



SINOPSIS

CONTENIDO:

- 1. Introducción.** Los beneficios de la relajación y cómo practicarla. (19:38 min.)
- 2. Técnicas de control respiratorio.** Lo básico y necesario que se debe saber sobre la respiración. (4:16 min.)
- 3. Relajación profunda breve, con música de fondo.** Una relajación rápida y efectiva conseguida en poco tiempo. (7:07 min.)
- 4. Relajación profunda.** Una relajación completa y total para cuando se dispone de más tiempo. (21:15min.)

Este C.D. contiene las instrucciones necesarias para obtener la relajación, siguiendo sus instrucciones y mediante su utilización regular.

Su contenido es el mismo del C.D. que acompaña al libro del mismo autor titulado: "El libro de la relajación", donde se amplía más sobre la teoría de la relajación y sus distintos tipos.