

TERAPIA DE POLARIDAD

EJERCICIOS ENERGÉTICOS SENCILLOS PARA MEJORAR LA SALUD Y LA VITALIDAD

Chitty, John; Muller, Mary Louise

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484451266

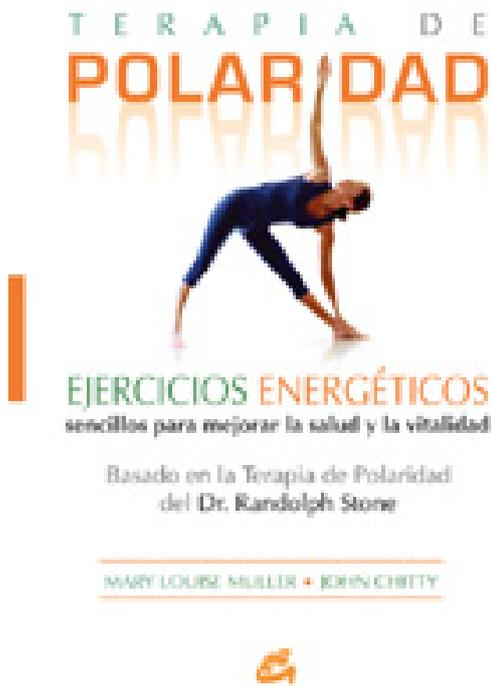
Páginas: 256, ilustrado

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Coleccion: Salud natural



SINOPSIS

La Terapia de Polaridad es un modelo energético muy completo que aporta grandes beneficios a la salud. En su teoría y práctica confluyen una gran variedad de conocimientos procedentes tanto de Oriente (de las antiguas tradiciones del yoga y del ayurveda, en India, y del tai chi y de otras artes marciales) como de la ciencia moderna.

Se trata de posturas y movimientos simples, con los que miles de personas de todo el mundo han conseguido grandes beneficios, cambiando la tensión, el cansancio y el estrés por un estado de mayor relajación y bienestar.

Evitando complejas terminologías esotéricas, es un libro muy accesible a los "recién llegados" y, a la vez, imprescindible para quienes deseen profundizar en esta disciplina. TERAPIA DE POLARIDAD te enseña, asimismo, a:

- Incrementar el flujo energético de tu cuerpo y descifrar sus mensajes ocultos.
- Realizar, sin apenas esfuerzo, unos sencillos ejercicios energéticos que contribuirán a reestablecer tu equilibrio, potenciando tu bienestar físico y mental.
- Profundizar en la conciencia de tus emociones, en los bloqueos energéticos y en el estudio de los sistemas chinos y de polaridad.

Y viene complementada con un glosario de términos y listas de ejercicios que la convierten en una obra muy asequible y práctica.

"La energía ...