

## **GIC: Gimnasia Integral Consciente**

Ejercicios, meditaciones, afirmaciones, relajaciones y técnicas respiratorias para conectar con tu fuerza interior

Sanmartín Antón, Enric

Editorial: Humanitas

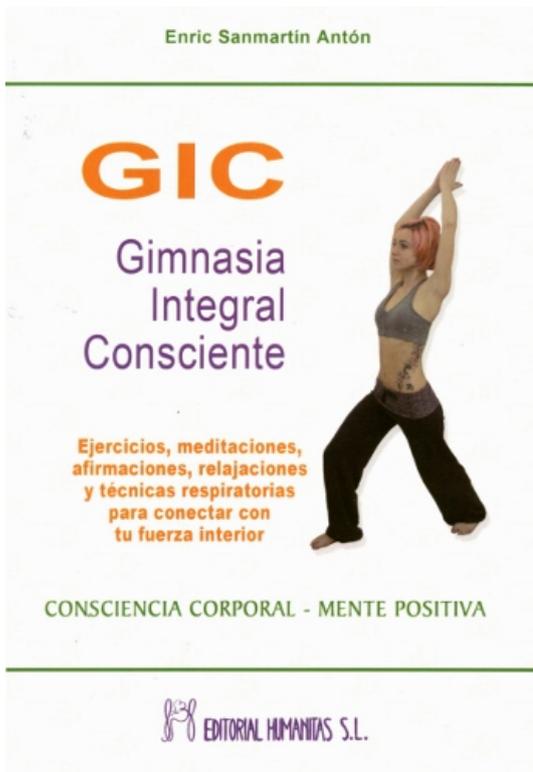
ISBN: 9788479104818

Páginas: 152

Dimensiones: 15 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



### SINOPSIS

La **Gimnasia Integral Consciente**, nos ofrece la posibilidad de conseguir lo que en Taoísmo se llama *wu wei*, es decir, un **equilibrio total** con la naturaleza y con nosotros mismos, haciendo que así cada acción sea la "**acción perfecta**".

Es una nueva manera de enfocar el sentido del **ejercicio** y de la **meditación** que incidirán en un mayor **equilibrio** tanto psicológico como fisiológico, en un incremento de nuestra **salud** y **energía** y en un aumento de nuestra **consciencia corporal**.

La **G.I.C.** acompaña, comprende, **ayuda**, observa, nutre y crea **autoestima**, confianza, calma, fuerza, pasión, crecimiento, **éxito**, conexión interna y **poder personal** a través de la sencillez y la honestidad de la práctica de sus **ejercicios**.

La **Gimnasia Integral Consciente** nos hace entender que cuando estamos mal y hay necesidad de cambio, ese cambio debe partir de nosotros y no de los demás. **Si tú cambias, cambian las cosas.**