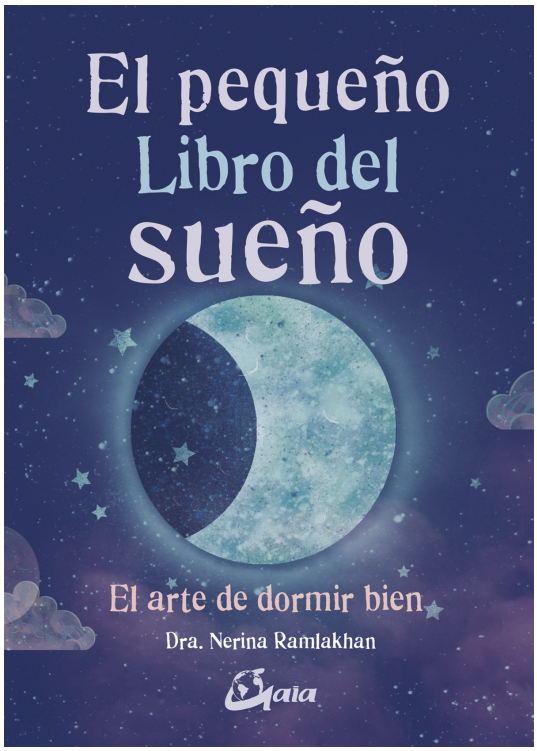

El pequeño Libro del sueño

El arte de dormir bien

Ramlakhan, Nerina

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484457763
Páginas: 96
Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 7,95 €
Coleccion: Pequeño Libro

SINOPSIS

Un sueño intenso y reparador permite afrontar la vida con energía y resiliencia, pero el mundo acelerado en el que vivimos no nos lo pone fácil.

Basada en la ciencia occidental y en diversas prácticas orientales, esta guía enseña hábitos saludables y técnicas eficaces que te permitirán dormir profundamente de forma natural.

Las valiosas herramientas que ofrece este pequeño libro, como los *Diez pasos para lograr un gran descanso*, revelan que el descanso profundo y reparador está al alcance de todos. En esto consiste el arte de dormir bien.