

NOVEDAD

RELAJACIÓN *para todos*

Ramiro Calle

LIBRO + C.D.



 Editorial ELA

Relajación para todos

Los mejores métodos de relajación

Calle, Ramiro

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499502120

Páginas: 86

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica + CD

PVP.: 25,00 €

SINOPSIS

Sea cual sea el grado de su tensión corporal, en esta obra podrá descubrir como aliviarla, pues incluye la descripción, ejercicios e indicaciones de los métodos de relajación más adecuados para cada condición de tensión del cuerpo, ya sea ésta aguda, media o leve.

Describe la relajación, sus técnicas y sus tipos más importantes: Jacobson, Schultz, Progresiva, en 30 sesiones y por supuesto la relajación yogui, la base de las anteriores, en un libro de fácil comprensión explicado en teoría y práctica y con variados ejercicios para que usted practique. El CD de audio que acompaña a este libro y que contiene una introducción y dos relajaciones dirigidas, una corta y otra larga, junto a varias explicaciones y ejercicios respiratorios, hacen de esta obra la más útil para conocer y practicar la relajación, tanto a nivel físico como mental.

Aquí también descubrirá otros factores importantes, que relacionados con la relajación, le permitirán mejorar en su salud y calidad de vida, así como una muy buena forma de combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.