

## El gran libro de la respiración

40 ejercicios de respiración consciente para serenar, equilibrar, sanar y rendir al máximo

Bostock, Richie

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459460

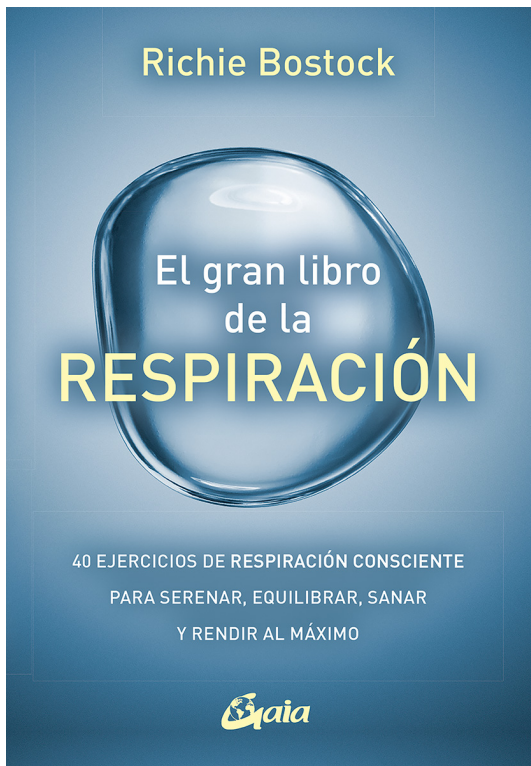
Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Salud natural



### SINOPSIS

DESCUBRE LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN QUE TRANSFORMARÁN TU SALUD La respiración consciente es el arte de centrar la atención en la forma en que inspiramos, retenemos el aire y espiramos, y se basa en la aplicación de un conjunto de técnicas sencillas que aumentan la creatividad, favorecen el sueño, alivian el dolor y mejoran el rendimiento físico y mental.

En esta obra, el experto en respiración consciente Richie Bostock explica paso a paso más de 40 ejercicios que harán que te sientas mejor que nunca. A través de estrategias contrastadas en laboratorio y prácticas empleadas en todo el mundo desde hace cientos de años, esta obra te ayuda a afrontar los retos de la vida diaria cargado de energía. Si deseas reducir tu estrés y ansiedad, dormir mejor, potenciar tu capacidad creativa o mejorar en el aspecto deportivo, las sencillas técnicas que aprenderás en *El gran libro de la respiración* se convertirán en tus mejores herramientas para alcanzar un nivel de bienestar muy superior al que imaginas. Rendir al máximo y sentirte fuerte y sano puede resultar tan fácil como respirar bien.