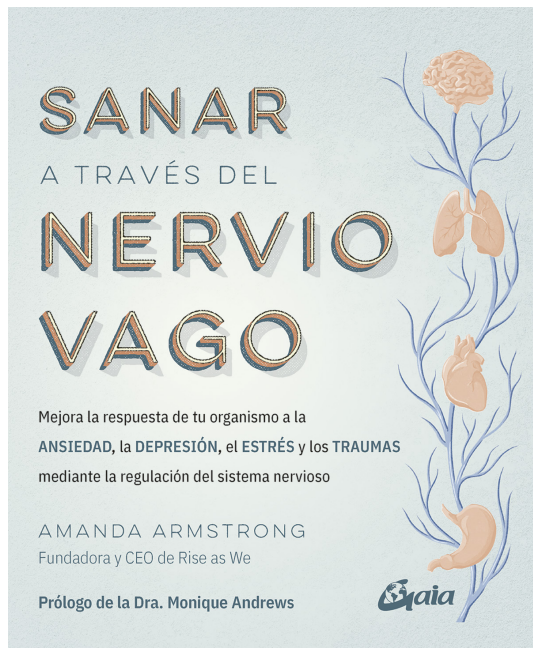


NOVEDAD



Sanar a través del nervio vago

Mejora la respuesta de tu organismo a la ANSIEDAD, la DEPRESIÓN, el ESTRÉS y los TRAUMAS mediante la regulación del sistema nervioso

Amanda

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081368

Páginas: 160

Dimensiones: 19,5 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

SINOPSIS

APRENDE A VIVIR EN ARMONÍA CON TU SISTEMA NERVIOSO Y A FACILITAR SU BUEN FUNCIONAMIENTO

Sanar a través del nervio vago te explica la función del sistema nervioso y del nervio vago en un lenguaje didáctico que, acompañado de ilustraciones claras, te permitirá conocer todos los detalles sobre el tono vagal y su efecto sobre tu salud mental y tu vida cotidiana. El libro incluye asimismo una serie de prácticas que mejorarán el funcionamiento de tu sistema nervioso, entre las que figuran varias técnicas de respiración y masaje, así como ejercicios oculares y físicos.

Mediante una recopilación de historias reales de pacientes, detalles esenciales sobre el proceso de curación del sistema nervioso de la propia autora y diversas ideas que facilitarán tu implicación en tu propio proceso, esta obra te ayudará a recuperar el control de tu mente, tu cuerpo y tu vida.