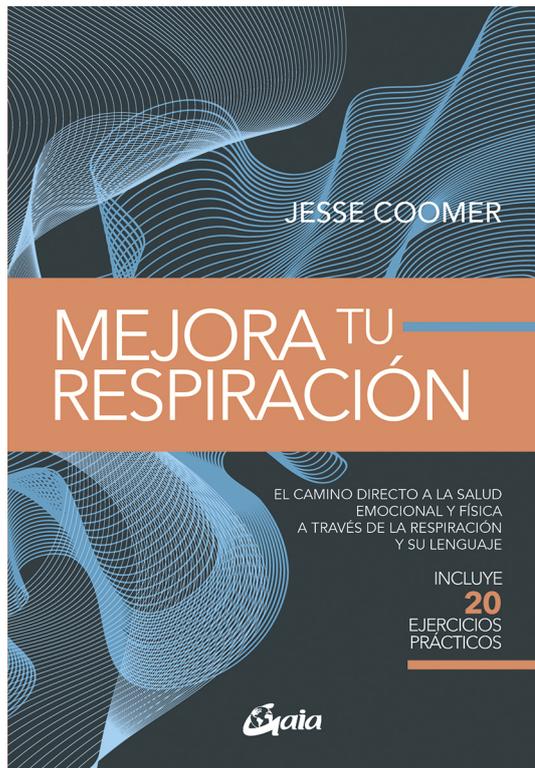


## NOVEDAD



## Mejora tu respiración

El camino directo a la salud emocional y física a través de la respiración y su lenguaje

Jesse

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081467

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Salud Natural

## SINOPSIS

### DESCUBRE EL LENGUAJE DE LA RESPIRACIÓN Y MEJORA TU SALUD Y VITALIDAD

Jesse Coomer, experto en respiración consciente, presenta un modelo de trabajo respiratorio transformador y profundamente intuitivo que, al estimular la conexión mente-cuerpo, nos ayuda a gestionar el estrés propio de la vida actual.

A través de una serie de técnicas sencillas explicadas paso a paso, esta obra nos propone descifrar el lenguaje de nuestra propia respiración para conseguir:

- \* Sintonizar con los mensajes que nos envía nuestro cuerpo.
- \* Actuar frente a los acontecimientos estresantes en lugar de reaccionar desde la ansiedad, lo cual resulta muy perjudicial para nuestra salud.< \* Descubrir por qué la alteración de nuestros ciclos naturales de sueño, vigilia y alimentación nos está enfermando.
- \* Utilizar la respiración para protegernos de los efectos físicos del exceso de trabajo y el estrés permanente.

**INCLUYE 20 EJERCICIOS PRÁCTICOS**