

El nervio vago. Cartas

75 ejercicios para resetear tu sistema nervioso

Melissa

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082242

Páginas: 20 + 75 cartas

Dimensiones: 11,5 x 16,5

Encuadernación: Estuche (libro + cartas)

PVP.: 19,90 €



SINOPSIS

Activa la capacidad natural de tu cuerpo para sanar de sanar

Cuando percibimos una amenaza, nuestra respuesta al estrés desencadena una cascada de cambios físicos y emocionales para protegernos. Hablamos de la entrada en acción del nervio vago, cuya finalidad es restablecer el equilibrio. Con los métodos propuestos en estas cartas, que aprovechan este poder, lograrás recuperar la homeostasis sin importar dónde te encuentres

75 EJERCICIOS DE ACCIÓN RÁPIDA

para transformar tu manera de manejar el estrés y adaptarte con facilidad a los retos de la vida.

ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS CRÓNICOS MÁS COMUNES

relacionados con el estrés, como la inflamación, la mala salud intestinal y el dolor de cuello y espalda. **UNA INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA POLIVAGAL,**

que explica cómo el nervio vago ayuda a promover la sensación de seguridad y conexión.