

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.