

El libro de la relajación

Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788489836938

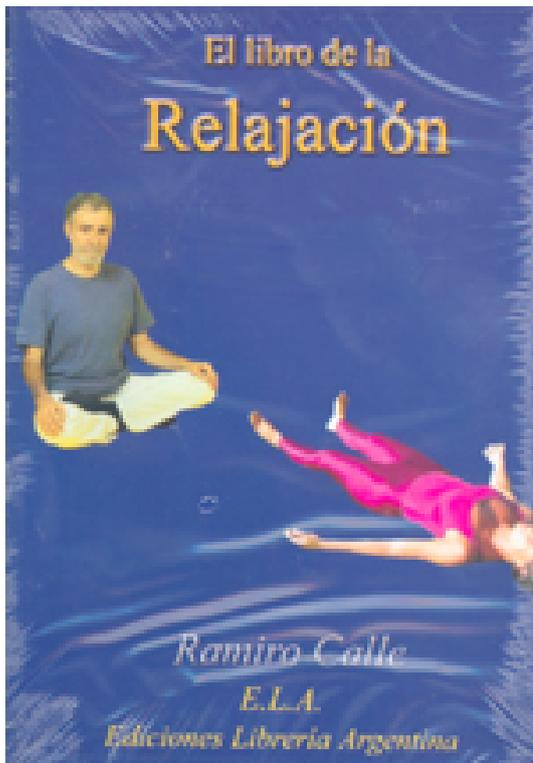
Páginas: 119

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Coleccion: Yoga práctico



SINOPSIS

Puesto que la tensión mental origina tensión muscular y ésta a su vez origina tensión mental y así sucesivamente, la manera de salir de este círculo vicioso es, o combatir la tensión de la mente, o combatir la tensión muscular, o preferiblemente, superar ambas.

Con esta obra podrá conocer y practicar la relajación, tanto a nivel físico como mental.

Descubrirá también otros factores importantes, que relacionados con la relajación, le permitirán mejorar en su salud y calidad de vida.