

VIVIR CON SERENIDAD

APUNTES DE SOFROLOGÍA PARA TODOS

Amills, Roser

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475563503

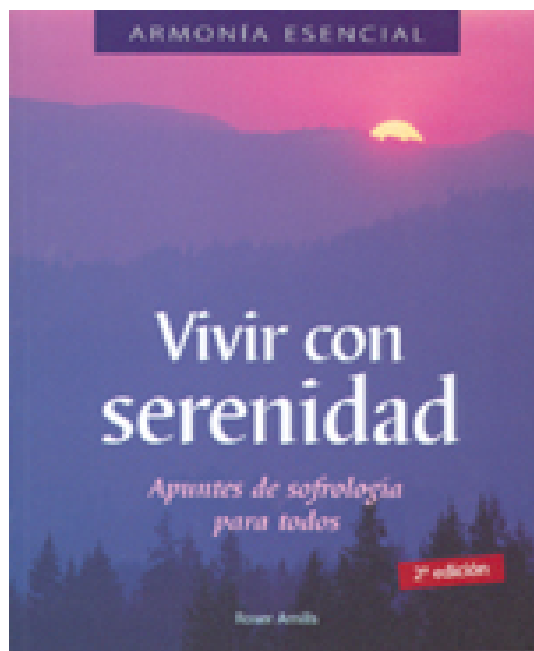
Páginas: 158

Dimensiones: 10,5 x 13

Encuadernación: Rústica

PVP.: 4,10 €

Coleccion: Armonía



SINOPSIS

Vivir con serenidad ofrece una introducción amena, clara y rigurosa a la sofrología, una disciplina ideada en 1960 por el neuropsiquiatra Alfonso Caycedo. La sofrología busca el equilibrio cuerpo-mente mediante la ciencia, el arte y la filosofía de la serenidad. Este libro innovador contiene consejos y ejercicios aplicables a todos los ámbitos de la vida, las relaciones personales, el trabajo, la realización personal y la salud. Además, incluye numerosos ejercicios prácticos para comprender y aprender a solucionar muchos males cotidianos, como el estrés, el insomnio o el cansancio.