

Senpai

Filosofía práctica de las artes marciales

Umpiérrez ,Álvaro

Editorial: Natural Ediciones

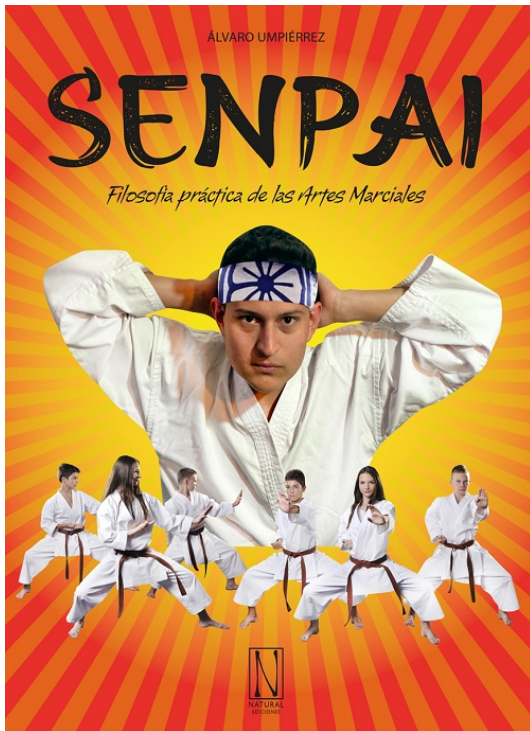
ISBN: 9788412315325

Páginas: 136

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Senpai es un volumen práctico, e inspirador escrito con la voluntad de abordar temas que circulan en la etapa de la adolescencia como son el fortalecimiento mental y enfrentar situaciones difíciles. A través de sus páginas el lector encontrará técnicas de autocontrol, relajación y de filosofía de las artes marciales que proporcionan un marco adecuado para los primeros pasos en la autosuperación. Escrito de forma sencilla y dinámica, el autor plantea cuestiones de ética, roles y conductas que matizan con la interpretación y sentido que cada uno le da a su vida. Un Senpai no es un maestro ni un guía, es un referente, un aprendiz avanzado que por el tiempo que lleva ejercitándose le hace digno de ser escuchado y aprender de sus experiencias. Con la actitud y pensamiento de un Senpai, Álvaro Umpiérrez ha volcado en este volumen todos los conocimientos adquiridos a lo largo de su formación y experiencia para otorgar un conjunto de herramientas que inspira a forjarse un camino de auto descubrimiento y superación personal.