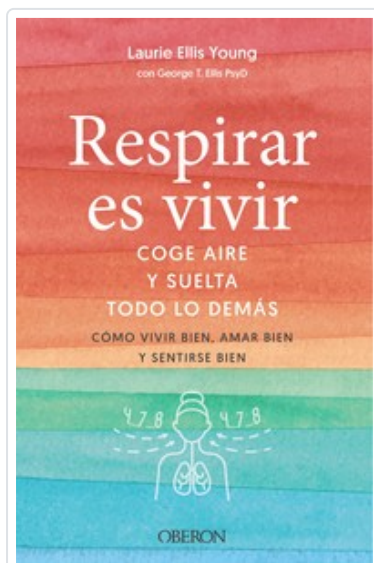


RESPIRAR ES VIVIR. COGE AIRE Y SUELTA TODO LO DEMAS



ELLIS, LAURIE/ ELLIS, GEORGE T.

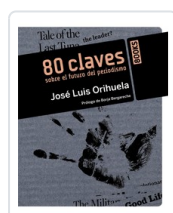
SINOPSIS

«El POR QU+, el CÓMO y el        del trabajo con la respiración para maximizar el bienestar...» - Doctora Rosa Marroquín Respirar es vivir combina la sabiduría milenaria con los últimos avances en neurología, ilustrando cada explicación con historias reales y descripciones de una serie de sencillas pero eficaces técnicas que nos ayudarán a aprovechar los beneficios de ese fantástico regalo que todos hemos recibido y que es nuestra respiración. Imagina una medicina que: * Alivia el estrés * Genera calma y claridad de pensamiento * Revitaliza el cuerpo * Ayuda a dormir mejor sin efectos secundarios * Est   siempre a mano, en cualquier sitio y en cualquier momento * Es gratis   Todos tenemos esta medicina dentro de nosotros, en este mismo momento! ...



Editorial	OBERON
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	OBERON
EAN	9788441546103
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	150x230x20 mm.
Peso	583
Precio (Imp. inc.)	23,95��
Fecha de lanzamiento	15/06/2022

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES