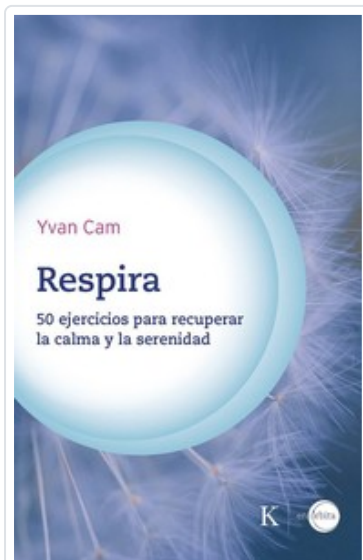


# RESPIRA. 50 EJERCICIOS PARA RECUPERAR LA CALMA Y LA SERENIDAD



CAM, YVAN

## SINOPSIS

He aquí un método de gestión del estrés utilizado por atletas de élite, ahora al alcance de todos. A lo largo de milenios se han explorado diversas técnicas de manera empírica para liberarnos del estrés, ya sea el provocado por un examen, hablar en público o enfrentar dilemas complicados. Sin embargo, ninguna de estas técnicas había sido previamente analizada a la luz de nuestros actuales conocimientos científicos. Yvan Cam ha llevado a cabo este trabajo, desarrollando su propio método de ejercicios de respiración que ha arrojado resultados sorprendentes para deportistas de alto nivel. Adéntrate en esta explicación única de los procesos respiratorios y pon en práctica ejercicios simples que tienen el potencial de transformar tu vida, otorgándote un mayor control sobre el estrés. ...

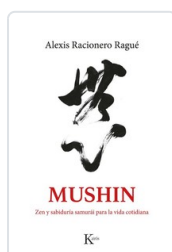


<b>Editorial</b>	KAIROS (M)
<b>Materia</b>	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
<b>Colección</b>	KAIROS
<b>EAN</b>	9788411212441
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	184
<b>Tamaño</b>	130x200x11 mm.
<b>Peso</b>	200
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	18,00€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	10/06/2024

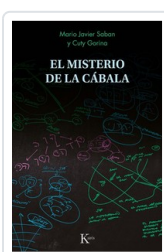
## Títulos relacionados



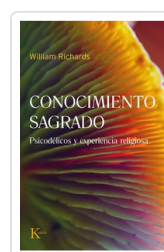
ESCUCHAR,  
ACOMPañAR,  
BIENTRATAR  
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y  
SABIDURIA  
SAMURAI PARA LA  
VIDA COTIDIANA  
RACIONERO RAGUE,  
ALEXIS



MISTERIO DE LA  
CABALA, EL  
SABAN/ GORINA



CONOCIMIENTO  
SAGRADO.  
PSICODELICOS Y  
EXPERIENCIA  
RELIGIOSA  
RICHARDS, WILLIAM  
A.