

METODOS DE RELAJACION. CLASICOS DEL QIGONG



CHANGLE, CHEN

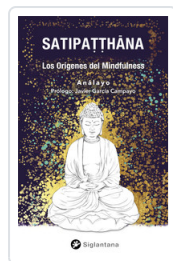
SINOPSIS

Este libro, Métodos de relajación ?Fang Song Gong?, sirve como la base de muchos otros ejercicios de qigong. Su objetivo es relajar el cuerpo, la respiración y la mente a través de una regulación activa, logrando finalmente la unidad de las tres regulaciones. Practicar Fang Song Gong puede aliviar el estrés y la fatiga y relajar el cuerpo y la mente y ha sido ampliamente utilizado en la práctica clínica, donde ha demostrado ser especialmente efectivo para la prevención y tratamiento de la hipertensión. ...



Editorial	SIGLANTANA
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	SIGLANTANA
EAN	9788410179189
Status	Disponible
Páginas	148
Tamaño	240x150x10 mm.
Peso	120
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Fecha de lanzamiento	14/05/2024

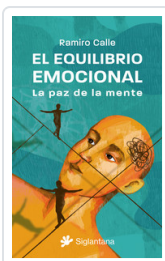
Títulos relacionados



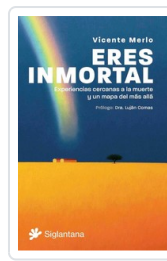
SATIPATTHANA.
LOS ORIGENES
DEL
MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS
ANTIGUOS.
CLASICOS DEL
QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO
EMOCIONAL. LA
PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL.
EXPERIENCIAS
CERCANAS A LA
MUERTE Y UN
MAPA
MERLO, VICENTE