editorial Kairós

Cam, Yvan

Respira

50 ejercicios para recuperar la calma y la serenidad

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 la ansiedad y el estrés.

AUTOR/S

Yvan Cam, doctor en biología e instructor de artes marciales, es un reconocido experto en el arte de la respiración. Autor de La Maîtrise du Souffle, desarrolló el método REBO2T, cuyo objetivo es reconstruir al individuo a través de la respiración.

Editorial	Kairós
Col·lecció	En órbita
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	184
Mida	200x130x11 mm.
Pes	221
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411212441
PVP	18,00 €
PVP sense IVA	17,31 €

9788411212441