

editorial **K**airós

Cam, Yvan

Respira

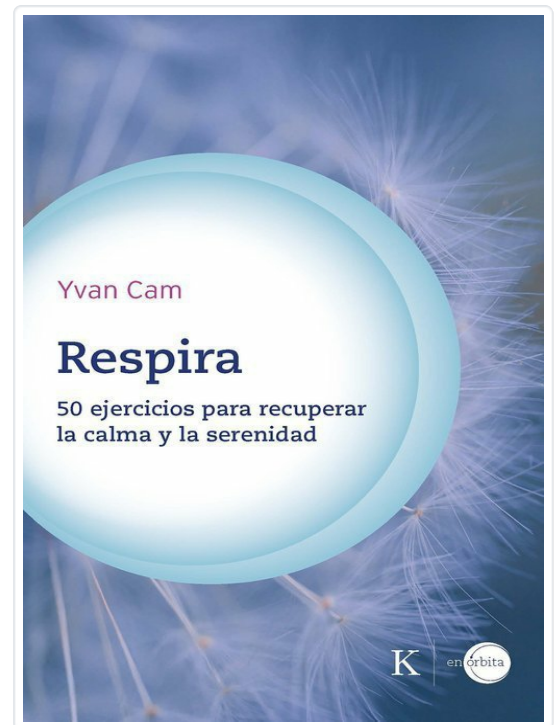
50 ejercicios para recuperar la calma y la serenidad

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.

EGILE/EGILEAK

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.



| | |
|----------------|----------------------------------|
| Argitaletxea | Kairós |
| Bilduma | En órbita |
| Azalak | Tapa blanda o rústica |
| Orrialdeak | 184 |
| Neurria | 200x130x11 mm. |
| Pisua | 221 |
| Hizkuntza | Español |
| Gaia | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN | 9788411212441 |
| PVP | 18,00 € |
| PVP,BEZik gabe | 17,31 € |



9788411212441