

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.

## AUTOR/ES

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.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Colección</b>	En órbita
<b>Encadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	184
<b>Tamaño</b>	200x130x11 mm.
<b>Peso</b>	221
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788411212441
<b>PVP</b>	18,00 €
<b>PVP sen IVE</b>	17,31 €



9788411212441