

La scienza del respiro PDF

Mike Maric



Questo è solo un estratto dal libro di La scienza del respiro. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mike Maric
ISBN-10: 9788869874840
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4038 KB

DESCRIZIONE

Respirare è il gesto che ripetiamo ogni giorno per migliaia e migliaia di volte. La respirazione è il primo fabbisogno fisiologico necessario alla sopravvivenza umana, ma anche il più sottovalutato. Per questo, imparare a respirare bene significa migliorare la nostra salute, fare un passo fondamentale nel raggiungimento del benessere psicofisico, nella gestione della fatica, dello stress, delle emozioni. Non è un caso, infatti, che quando proviamo uno spavento, una grande gioia, una paura, una preoccupazione, ci «manca il fiato». Grazie alla sua formazione scientifica di medico e alla sua esperienza di sportivo e allenatore, specializzato in una disciplina che ha al suo centro proprio la corretta respirazione, Mike Maric è una guida per intraprendere un viaggio alla scoperta del respiro. Un viaggio per tutti e per tutte le età, ricco di esercizi da fare, esperienze da provare, consigli pratici e vere e proprie ricette della respirazione che miglioreranno la qualità della nostra vita in ogni suo aspetto, compresi l'alimentazione e la vita sessuale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Utilissimo video del Dottor Madan Kataria - sottotitolato in italiano con mia traduzione - sulla fisiologia del respiro, sul perché una corretta ...

Progetto web: www.massimilianobenvenuti.it Articolo estratto dal sito - www.simaiss.it La scienza del respiro * Tutti i diritti sono riservati.

LA SCIENZA DEL RESPIRO

[Leggi di più ...](#)