



DOWNLOAD



MANUAL DE LA TÉCNICA ALEXANDER, EL (Color).

By Richard Brennan

Paidotribo, 2001. Book Condition: New. **CONTENIDOS**
DESCUBRA EL CAMINO HACIA UNA VIDA MÁS SANA Y FELIZ La técnica Alexander es una forma única de liberar la tensión muscular de todo el cuerpo. Le permite moverse con una mayor comodidad y facilidad y le ayuda a aliviar o a prevenir molestias y dolores comunes que más adelante pueden ser debilitantes. EL MANUAL DE LA TÉCNICA ALEXANDER Una guía esencial y que avanza paso a paso para reducir el estrés y la tensión corporal Fácil de seguir y con fotografías en color en todo el libro Ideal para los principiantes además de para los estudiantes experimentados en esta técnica Muestra cómo tomar un mayor control sobre su vida e incrementar su sensación de bienestar Incluye consejos específicos sobre la aplicación de la técnica en una amplia variedad de deportes, además de durante el embarazo y el parto Esta práctica e informativa guía expone, claramente, los principios de esta técnica famosa a nivel mundial y le muestra cómo utilizarlos en su vida diaria. Con la ayuda de fotografías en color, revela exactamente cómo sometemos a nuestro cuerpo a una tensión excesiva y cómo nos puede ayudar la técnica Alexander a aliviar esta tensión...



READ ONLINE
[2.91 MB]

Reviews

If you need to adding benefit, a must buy book. This really is for all who statte that there had not been a well worth reading. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Claud Bernhard**

It is an remarkable pdf which i have ever go through. Of course, it can be play, nonetheless an interesting and amazing literature. I realized this pdf from my dad and i suggested this book to discover.

-- **Dr. Gerda Bergnaum**