

Tags: Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy libro pdf download, Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy scaricare gratis, Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy epub italiano, Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy torrent, Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy leggere online gratis PDF

Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy PDF

Angelo Musso



Questo è solo un estratto dal libro di Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Angelo Musso
ISBN-10: 9788869291548
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2007 KB

DESCRIZIONE

Salute e benessere aumentano all'aumentare dell'attività fisica, ed anche con un'attività moderata è possibile ottenere grandi vantaggi per la salute. In quest'ottica, il cammino rappresenta uno strumento di estrema importanza. Camminare è e rimane l'attività più antica e naturale dell'uomo; non a caso, rappresenta la forma di esercizio preferita dal maggior numero di persone. Questa preferenza si lega a diversi fattori: possibilità di essere svolta all'aperto; nessun vincolo di luoghi od orari; nessuna necessità di particolari attrezzature; nessuna richiesta di abilità motorie specifiche o di elevati livelli di forma fisica. Al contrario, camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. L'autore indaga tutti i possibili percorsi del cammino-terapia, dalle forme più istituzionalizzate a quelle libere e associative, fino alla formazione di istruttori fitwalker e all'organizzazione individuale e di gruppo. Insegna tecnicamente le fasi più elementari dell'attività motoria e sviluppa le nuove tendenze U.S.A. di Walking Talking Therapy, la nuova forma emergente di psicoterapia del camminare. Un pratico manuale per trasmettere a tutti l'entusiasmo e i benefici del movimento più semplice dell'esistenza umana: camminare! Camminare "riduce notevolmente i rischi di patologie cardiovascolari, respiratorie e dismetaboliche " migliora e risolve alcune psicopatologie come ansia e depressione " aumenta le aspettative di vita con l'incremento della longevità" riporta a contatto con se stessi, con il proprio corpo e la propria mente" permette di riscoprire la bellezza della natura e la funzione del silenzio " consente alla propria presenza nel mondo di trasformarsi in una forma di spiritualità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Nati per camminare. Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy è un libro di Angelo Musso pubblicato da Effatà nella collana Vivere in pienezza ...

Nati per camminare Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy. di Angelo Musso

Libro di Angelo Musso, Nati per camminare - Manuale di psicologia del benessere. Walking Talking Therapy, dell'editore Effatà, collana Vivere in pienezza. Percorso ...

**NATI PER CAMMINARE. MANUALE DI PSICOLOGIA DEL BENESSERE. WALKING
TALKING THERAPY**

[Leggi di più ...](#)