



DOWNLOAD



RELAJACIÓN INSTANTÁNEA

By JOLLANDS, BEVERLEY

PARRAMON, PARRAMÓN PAIDOTRIBO, S.L. Tapa dura. Book Condition: Nuevo. Dust Jacket Condition: Nuevo. Relajación instantánea es una guía ilustrada que le introducirá paso a paso en técnicas de relajación como la aromaterapia, el herbalismo, la meditación y la dieta y el masaje. En los capítulos introductorios se exponen estrategias para sobrellevar el estrés, relajar el cuerpo y la mente y los remedios naturales para aliviar la tensión. A continuación se detallan ejercicios y técnicas aplicadas a dolencias asociadas al estrés como: dolor de cabeza provocado por la tensión, fatiga muscular, dolor de espalda, ansiedad, depresión e insomnio. Así mismo, se presta especial atención a los problemas psíquicos derivados del estrés como: la baja autoestima, revitalizar la libido, reducir la tensión en la oficina. Por ello, también hallará consejos para prepararse ante cualquier experiencia estresante. 387 LIBRO.



READ ONLINE
[3.99 MB]

Reviews

Extensive information for book fans. It is written in basic words and never hard to understand. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Otis Wisoky**

This publication is great. It is full of wisdom and knowledge You will not really feel monotony at any time of the time (that's what catalogs are for relating to when you ask me).

-- **Dr. Everett Dicki DDS**