

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.

EGILE/EGILEAK

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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	En órbita
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	184
Neurria	200x130x11 mm.
Pisua	221
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411212441
PVP	18,00 €
PVP,BEZik gabe	17,31 €

