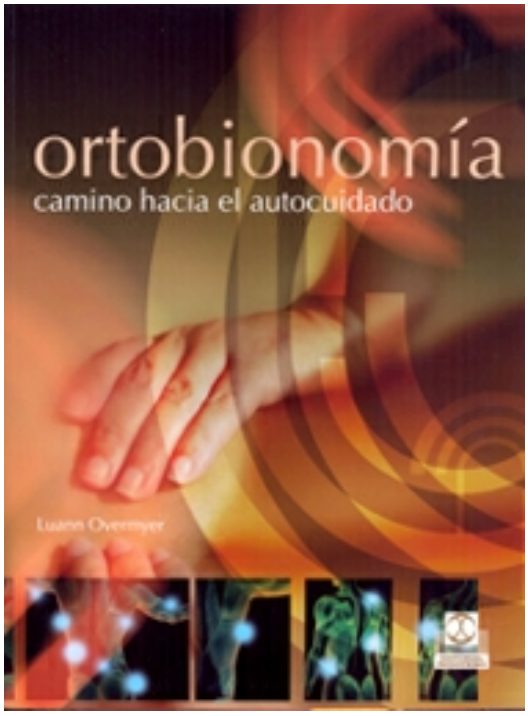

Overmyer, Luann

Ortobionomía. Camino hacia el autocuidado

Esta obra es una guía práctica para aprender a cuidar de uno mismo a través de posiciones, posturas y movimientos suaves para aliviar el dolor y mejorar el bienestar. Los ejercicios no requieren más de diez minutos para su realización y no es necesario ningún tipo de equipamiento especial. Ilustrado con fotografías y dibujos detallados, el libro sigue la estructura del cuerpo y explica paso a paso cómo calmar el dolor de la parte inferior de la espalda, las caderas y las rodillas, cómo descargar la tensión del cuello, los hombros y las costillas y cómo paliar las lesiones por esfuerzo muscular repetitivo. También aporta sugerencias para mitigar la ciática, la escoliosis y aumentar la flexibilidad de la columna así como técnicas de autocuidado para los trastornos por acumulación de estrés.

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Medicina Energética
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	283
Mida	275x210x mm.
Pes	870
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499101682
PVP	17,90 €
PVP sense IVA	17,21 €

9788499101682