

editorial **K**airós

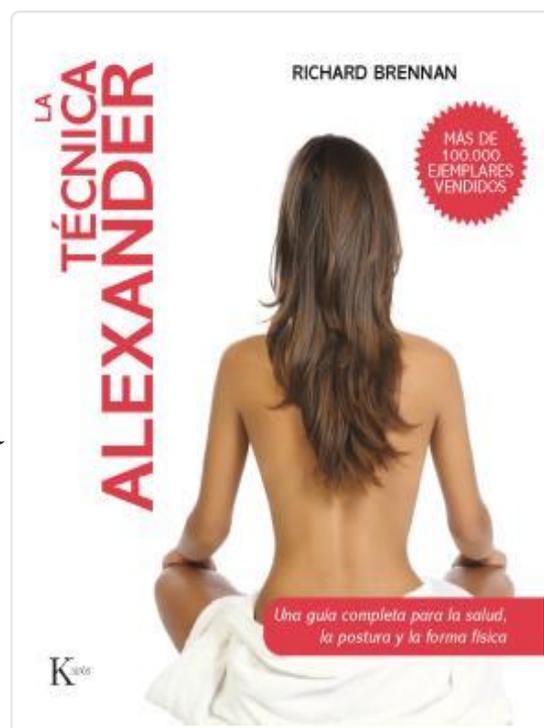
Brennan, Richard

La técnica Alexander

Una guía completa para la salud, la postura y la

La técnica Alexander es un método para mejorar la postura y el movimiento del cuerpo que permite reducir así las tensiones mentales y físicas que acumulamos. Este sistema práctico que nos enseña a ejercitar los músculos de manera eficaz -y que ya ha ayudado a millones de personas- puede aliviar molestias comunes, mejorar la confianza y beneficiar nuestra salud en general.

La Técnica Alexander actualiza por completo esta disciplina centenaria e incorpora los últimos avances en la gestión del estrés físico y psíquico. Se trata de una guía teórico-práctica, que enseña unos sencillos ejercicios para aumentar nuestro bienestar general.



Editorial	Kairós
Colección	Biblioteca de la Salud
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	220x180x mm.
Peso	600
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499880006
PVP	20,00 €
PVP sin IVA	19,23 €

