



Zumbrunnen, Roger

Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar

Aprender a nadar gracias al método Halte para la hidrofobia

Muchas personas sienten tal miedo al agua que no sólo les priva del placer del baño, sino que les impide aprender a nadar. Este libro ha sido pensado para ayudarles a superar su aversión y para prevenir el malestar que acompaña a sus sentimientos de temor y de pánico. El método que preconizan los autores invita a los hidrófobos, con ayuda de ejercicios simples y fáciles de realizar, a dominar, gradualmente, el medio acuático, a iniciarse en las técnicas de natación más frecuentes y a dominar el miedo al agua profunda. Compuesto de doce lecciones el libro propone ejercicios ilustrados que, desde las primeras burbujas en el agua, pasando por el cabuzón del pato, el crol y la braza, conducen al total control de la hidrofobia.

El libro va dirigido a todas las personas que temen la sola idea de bañarse, pero también a todas aquellas que desean ayudarlas para superar su temor: padres, parejas, amigos, profesores, monitores de natación o animadores de grupo.

Desde hace treinta años, Jean Fouace enseña natación a niños y adultos. En Suiza, ha contribuido activamente al desarrollo de la natación para bebés. Desde hace varios años, trabajo sobre todo con adultos que des...



Editorial	Paidotribo
Colección	Natación
Páginas	158
Tamaño	215x150x mm.
Peso	120
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480195874
PVP	15,50 €
PVP sin IVA	14,90 €



9788480195874