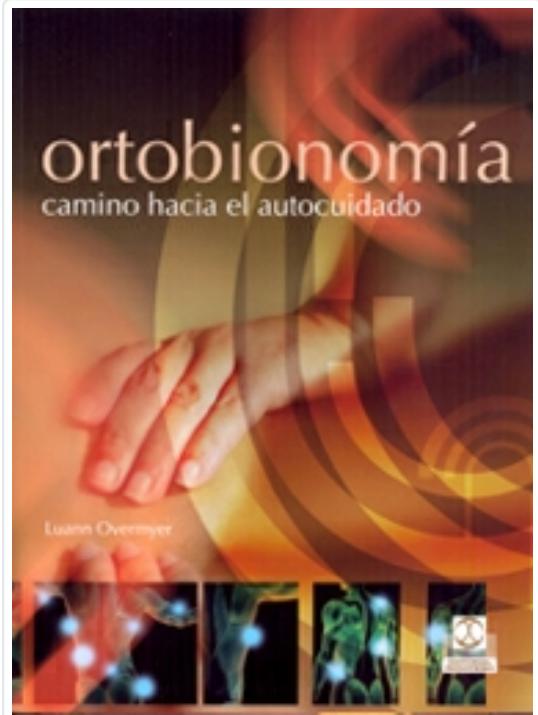




Overmyer, Luann

## 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            |
| Colección      | Medicina Energética   |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas        | 283                   |
| Tamaño         | 275x210 mm.           |
| Peso           | 870                   |
| Idioma         | Español               |
| Tema           | Ciencias ocultas      |
| EAN            | 9788499101682         |
| PVP            | 17,90 €               |
| PVP sin IVA    | 17,21 €               |

