

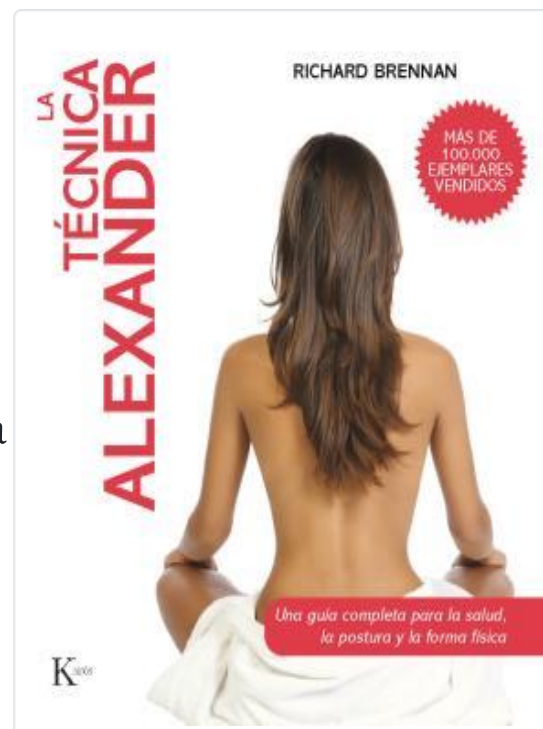
editorial Kairós

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    |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica     |
| Páginas       | 160                       |
| Tamaño        | 220x180x mm.              |
| Peso          | 600                       |
| Idioma        | Español                   |
| Tema          | <Pendiente de asignación> |
| EAN           | 9788499880006             |
| PVP           | 20,00 €                   |
| PVP sen IVE   | 19,23 €                   |

