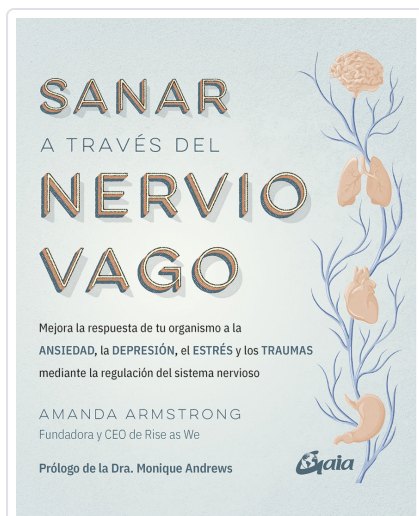


SANAR A TRAVÉS DEL NERVIOS VAGO



Armstrong, Amanda

SINOPSIS

APRENDE A VIVIR EN ARMONÍA CON TU SISTEMA NERVIOSO Y A FACILITAR SU BUEN FUNCIONAMIENTO

Sanar a través del nervio vago te explica la función del sistema nervioso y del nervio vago en un lenguaje didáctico que, acompañado de ilustraciones claras, te permitirá conocer todo los detalles sobre el tono vagal y su efecto sobre tu salud mental y tu vida cotidiana. El libro incluye asimismo una serie de prácticas que mejorarán el funcionamiento de tu sistema nervioso, entre las que figuran varias técnicas de respiración y masaje, así como ejercicios oculares y físicos. Mediante una recopilación de historias reales de pacientes, detalles sobre el proceso de curación del sistema nervioso de la propia autora y diversas ideas que facilitarán tu implicación en tu propio proceso, esta obra te ayudará a recuperar el control de tu mente, tu cuerpo y tu vida....



Editorial	GAIA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788411081368
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	235x195x2 mm.
Peso	466
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/03/2025