

CUERPO ES EL MENSAJE, EL



García (@rmotioncoach), Rubens

SINOPSIS

Llega la hora de descalzarse: la guía esencial para entenderte, adentrarte en el movimiento natural y tomar las riendas de tu bienestar. Aprende a escuchar y cuidar de tu cuerpo de la cabeza a los pies. El cuerpo nos habla a diario. Las posturas, tensiones, gestos o ese nudo repentino en la garganta son el mensaje que nos envía; un mensaje que nos transmite aquello que necesita para alcanzar el bienestar y acceder a nuestro máximo potencial. Tras explorar las claves y los beneficios principales del movimiento barefoot en La revolución del movimiento, Rubens García, especialista en rehabilitación y neuro-biomecánica, nos invita a ir más allá y escuchar, gracias al movimiento natural y ancestral, todo lo que nuestro cuerpo tiene que decir para recuperar el control, la presencia y la confianza en él y vivir de una forma más plena y consciente. Prepárate para descubrir una sorprendente combinación de teoría y ejercicios que te abrirán la puerta a una nueva manera de habitar: con intención y libertad. Porque todo gran cambio empieza siempre por el primer paso. Con este libro: Conocerás las bases del movimiento funcional y su poder terapéutico. Tendrás información práctica y recursos para aprender a escuchar y reconectar con tu cuerpo. Descubrirás el potencial infinito de tu cuerpo y tomarás las riendas de tu bienestar....



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788402430342
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/11/2025