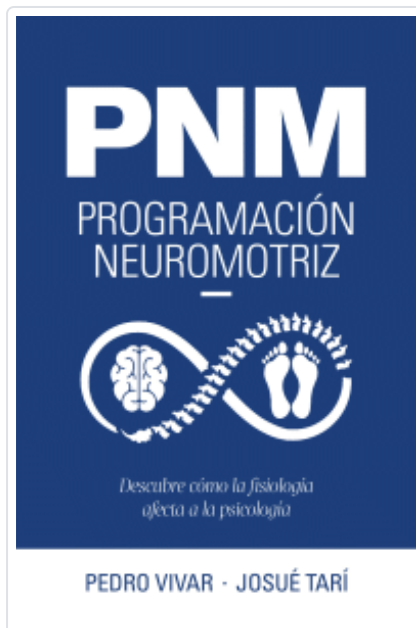


PNM. PROGRAMACION NEUROMOTRIZ



VIVAR, PEDRO / TARI, JOSUE

SINOPSIS

Un revolucionario sistema para recodificar el movimiento de tu cuerpo y mejorar tu salud física y mental. Algo sabido por todos es que nuestro cerebro recibe y procesa información al realizar cualquier actividad, pero menos conocido es el hecho de que, además, no deja de monitorizar nuestro cuerpo para buscar una respuesta al entorno acorde con la identidad de cada persona. Por este motivo, aunque no seamos conscientes de ello, debemos entender que nuestro cerebro está pendiente de nuestra postura, de la temperatura del cuerpo, de la cantidad de luz que recibimos, de la calidad del aire, etc. La relación entre el cuerpo y la mente es, pues, bidireccional, y de hecho hay tres veces más carreteras de nuestro cuerpo a nuestro cerebro que viceversa. Gracias a la programación neuromotriz (PNM), un innovador sistema de entrenamiento y capacitación física enfocado en la mejora del movimiento humano, descubrirás que entrenar el cuerpo es también entrenar la mente y nutrir el potencial humano que habita dentro de ti. Pedro Vivar y Josué Tarí, creadores de la PNM, te presentan aquí los últimos avances en el campo de la neurociencia y el entrenamiento físico para que entiendas el lenguaje de tu cuerpo y te sirvas de él para transformar lo que sucede en tu mente y en tu entorno. La postura no es algo que tú mantienes, la postura es algo que te mantiene a ti.á ...



Editorial	LUNWERG EDITORES
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788419466600
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	150xx mm.
Peso	232
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/05/2023

Títulos relacionados



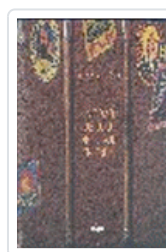
ELLIOT ERWITT
POTOPOCHE
POTOPOCHE



JOSEF KOUDEKA
POTOPOCHE
POTOPOCHE



CAPILLA SIXTINA
PFEIFFER, H.X



EDAD DE ORO DEL
VIAJE EN TREN, LA
AA.VV.