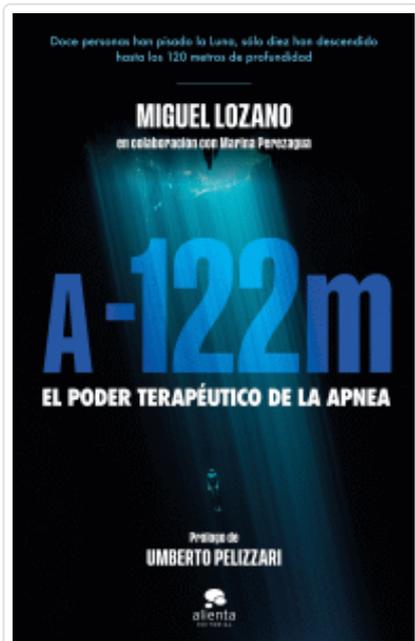


A-122 METROS. EL PODER TERAPEUTICO DE LA APNEA

LOZANO, MIGUEL / PEREZAGUA, MARINA



SINOPSIS

Aprende técnicas para controlar tu respiración y superar tus límites. Un descenso a las profundidades del ser humano. Tomamos aire unas doce veces por minuto, alrededor de setecientas respiraciones por hora y más de diecisiete mil cada día de nuestra vida. La respiración es la base del rendimiento físico y mental y es también la gran olvidada del entrenamiento deportivo y terapéutico. Pero ¿qué pasaría si controlásemos adecuadamente algo tan básico como inspirar y espirar? ¿Dónde llegaríamos si nos hiciéramos dueños de nuestra respiración? La respuesta es el título de este libro. Pero también son mil lugares más. Llegaríamos a la excelencia deportiva. Al control emocional. Al abandono de los miedos y la ansiedad. A la satisfacción personal. A una vida más plena en lo físico y lo mental. Gracias a algo tan simple y tan complejo como aprender a respirar hasta nuestro máximo potencial, Miguel Lozano ha hecho de la apnea su forma de vida y su método de enseñanza a otros. A través de su historia personal y de las técnicas para reducir el estrés, mejorar la concentración y gestionar las emociones que comparte en este libro, tú también lograrás cuestionar lo incuestionable y descubrirás que los límites siempre están más lejos de lo que aparentan. ...



Editorial	ALIENTA
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788413442716
Status	Disponible
Páginas	232
Tamaño	135xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/09/2023

Títulos relacionados



MI JEFE ES UN PSICOPATA
PIÑUEL I



50 MANERAS DE ARRUIRAR MI VIDA
FRANÇOIS DE WAAL



CLIENTE MALTRATADO
JUAN JOSE PESO-VIDALS



NEGOCIAR CON ARTE
ALFRED FONT