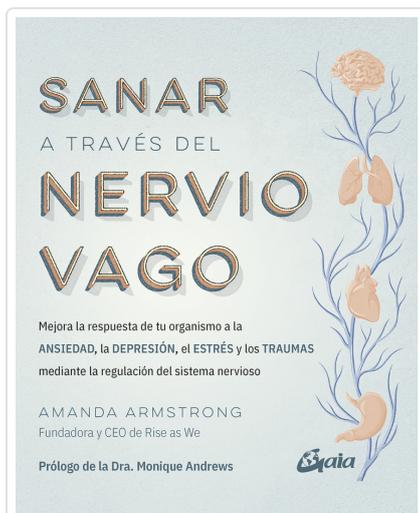


# SANAR A TRAVÉS DEL NERVIOS VAGO



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....



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