

eBook [PDF MOBI EPUB] La scienza del respiro Scaricare - Mike Maric



RESPIRARE, RILASSARSI, RITROVARSI:
LA RICETTA DELL'UOMO DELFINO

La respirazione è l'atto più importante dell'esistenza. E il più sottovalutato. Il maestro del respiro Mike Maric in questo libro semplice e fondamentale, ricco di esercizi, esperienze, consigli e vere e proprie ricette, ci spiega quanto sia essenziale respirare bene per la nostra salute psicofisica e per migliorare la qualità della vita in ogni suo aspetto.

Respirare è il gesto che ripetiamo ogni giorno per migliaia e migliaia di volte. La respirazione è il primo fabbisogno fisiologico necessario alla sopravvivenza umana, ma anche il più sottovalutato.

Per questo, imparare a respirare bene significa migliorare la nostra salute, fare un passo fondamentale nel raggiungimento del benessere psicofisico, nella gestione della fatica, dello.....

Titolo	:	La scienza del respiro
Autore	:	Mike Maric
Categoria	:	Salute e benessere
Pubblicato	:	19/10/2017
Editore	:	Vallardi
Pagine	:	224
Lingua	:	Italiano
File Size	:	2.11MB

[eBook \[PDF MOBI EPUB\] La scienza del respiro Scaricare - Mike Maric](#)

