Arlene K., Unger

DORMIR

Autor: Arlene K., Unger

50 ejercicios de mindfulness

Contrapunto
ISBN: 978-956-257-149-4 / Tapa dura / 65pp | 140 x 170 cm
Precio: $ 16.800,00

Combata el insomnio con 50 fa?ciles ejercicios. La psico?loga cli?nica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilacio?n de ejercicios mindfulness y de relajacio?n para ayudarle a conciliar el suen?o y dormir de manera pla?cida. Con ellos, se levantara? sintie?ndose como nuevo y preparado para cualquier reto que le depare el di?a. Esta gui?a tiene el taman?o perfecto para guardarla en su mesita de noche, y se ha disen?ado para tenerla siempre cerca, con ejercicios para colorear y consejos para ayudarle a dormir tranquila y profundamente.

La psico?loga cli?nica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilacio?n de ejercicios mindfulness y de relajacio?n para ayudarle a conciliar el suen?o y dormir de manera pla?cida. Con ellos, se levantara? sintie?ndose como nuevo y preparado para cualquier reto que le depare el di?a.