

El sueño natural

Autor: Julie, Wright



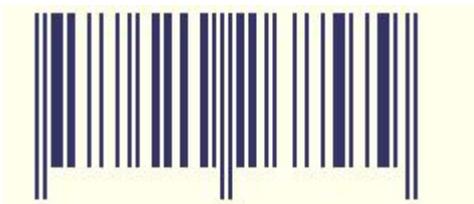
Blume

ISBN: 978-84-10-26857-9 / Rústica / 192pp | 165 x 225 cm

Precio: \$ 49.000,00

* Duerma mejor? de forma natural. El sueño es la columna vertebral de los mecanismos de recuperación del cuerpo y la mente que nos permiten afrontar el mundo moderno y atareado en el que vivimos nuestras horas diurnas. * Un amplio repaso a los métodos complementarios y alternativos que pueden ayudarle a dormir mejor. * Explore los procedimientos más antiguos y tradicionales, así como los enfoques contemporáneos, desde las prácticas de autoayuda hasta las terapias que requieren apoyo especializado. Ábrase a las técnicas de respiración, la acupresión, la terapia de sonido, las plantas medicinales, y muchas más. Déjese guiar: evalúe sus costumbres, tome las riendas, comprométase con el cambio y embárgese en un viaje de exploración. Descubra las soluciones más adecuadas para sus necesidades y diseñe rutinas y rituales de sueño a su medida, que lo conducirán al sueño reparador.

Duerma mejor? de forma natural. El sueño es la columna vertebral de los mecanismos de recuperación del cuerpo y la mente que nos permiten afrontar el mundo moderno y atareado en el que vivimos nuestras horas diurnas. Un amplio repaso a los métodos complementarios y alternativos que pueden ayudarle a dormir mejor. Explore los procedimientos más antiguos y tradicionales, así como los enfoques contemporáneos, desde las prácticas de autoayuda hasta las terapias que requieren apoyo especializado.



Julie, Wright