Patricia, Tomoe Abella
PATRICIA TOMOE ABELLA, es técnica en informática de gestión y técnica superior en publicidad y comunicación (EAE). Actualmente es cinturón negro 1r Dan en Sento-Ryu Aiki y monitora de defensa personal y Aiki. Es también Maestra de Reiki y experta en técnicas de relajación.

Técnicas de relajación

Autor: Patricia, Tomoe Abella

RBA Bolsillo
ISBN: 978-84-9187-083-8 / Rústica / 160pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 35.000,00

Combate el estrés con sencillas técnicas de relajación. Descubre las herramientas imprescindibles para afrontar sin malestar las situaciones de incertidumbre, tensión y estrés. Mejora tu salud con las pautas y los ejercicios que te propone este manual y prepara tu cuerpo y tu mente para alcanzar la paz mental en cualquier momento y en cualquier situación.

Combate el estrés con sencillas técnicas de relajación. Descubre las herramientas imprescindibles para afrontar sin malestar las situaciones de incertidumbre, tensión y estrés. Mejora tu salud con las pautas y los ejercicios que te propone este manual y prepara tu cuerpo y tu mente para alcanzar la paz mental en cualquier momento y en cualquier situación.