

Logrando La Salud Por Ti Mismo



[Logrando La Salud Por Ti Mismo 下载链接1](#)

著者:Schneider, Meir

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789688608456

Narrating the stories of nearly 30 people who have suffered from diseases such as muscular dystrophy and polio, this accessible volume describes how these survivors

have both recovered and achieved a state of well-being through breathing techniques, visualization, and body imagery. A fundamental section of exercises illustrating how to age gracefully is also included. "Narrando las historias de cerca de treinta personas que han padecido de enfermedades como distrofia muscular y poliomielitis, este volumen accesible describe como estas personas han logrado la recuperacion y un estado de bienestar con tecnicas de respiracion, visualizacion y toma de conciencia del cuerpo. Se incluye una seccion fundamental de ejercicios que atane la manera de envejecer con gusto."

作者介绍:

目录:

[Logrando La Salud Por Ti Mismo_ 下载链接1](#)

标签

评论

[Logrando La Salud Por Ti Mismo_ 下载链接1](#)

书评

[Logrando La Salud Por Ti Mismo_ 下载链接1](#)