



DOWNLOAD



READ ONLINE
[2.41 MB]

Respirar la vida (Spanish Edition)

By Dan Brulé

Urano. Paperback. Condition: New. 224 pages. El líder del movimiento de respiración espiritual Dan Brulé defiende en este libro el poder increíble de la respiración para sanar nuestro cuerpo, potenciar nuestra mente y mejorar el espíritu. Y nos enseña a gestionarlo gracias a una serie de ejercicios concretos que, aunque beben de fuentes muy diversas, el autor ha ido haciendo suyos. Este es un manual práctico en el que el autor ha destilado sus 46 años de aprendizaje y práctica en el campo del Trabajo de Respiración. Respirar bien le parece clave en cualquier proceso de auto-sanación y auto-mejora, de modo que desea que aprendamos a hacerlo para conseguir mejorar nuestra salud y desarrollar nuestro potencial al máximo. Con este objetivo en mente, promete compartir todos los ejercicios, técnicas, meditaciones e historias que lleva enseñando en todos sus años de dar a conocer la Terapia de la Respiración por el mundo. Reduce stress and anxiety, increase your productivity, detox your body, balance your health, and find the path to greater mindfulness. In this handbook, world-renowned pioneer of breathwork Dan Brulé shares for the first time his Breath Mastery technique that has helped more than 100,000 people worldwide. This item...

Reviews

It becomes an incredible ebook which i have at any time go through. It normally fails to charge excessive. Your daily life period will be enhance the instant you full reading this article book.

-- Alize Bashirian I

It is simple in read through safer to comprehend. This is for anyone who stante that there was not a really worth reading through. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- Samanta Klein