



DESCRIPCIÓN

Este libro presenta los principales motivos por los que perdemos el poder sobre nuestro cuerpo a lo largo de la vida y propone un programa de cuatro semanas con ejercicios diarios para recuperarlo.

Este manual contiene un extraordinario conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Ofrece una guía efectiva para la transformación personal desde lo físico, que permite armonizar cuerpo y mente.

AUTORA

Lea Kaufman es ingeniera en sistemas, actriz y bailarina, y una reconocida experta en movimiento inteligente y consciente que se distingue por su estilo fresco y generoso de enseñanza, así como por innovar en la aplicación de tecnología, estética y ciencia en sus talleres presenciales y online. Lea es el exponente máximo del método Feldenkrais (educación somática) en el mundo de habla hispana, y actualmente es la coordinadora de la formación profesional de este método.

- ✓ Una guía de 4 semanas para vivir feliz en ti mismo, ilustrada a todo color.
- ✓ Lea Kaufman concentra en este libro su conocimiento desarrollado en diez años de práctica con miles de personas.
- ✓ Incluye material complementario de vídeo y audio.

ESPECIFICACIONES

TÍTULO: APODÉRATE DE TU CUERPO

Editorial: Sirio
ISBN: 9788416233380
Fecha edición: Enero 2015
Precio: 13,95€ (IVA incluido)

Nº de páginas: 321
Tamaño: 13,5 x 21 cm.
Encuadernación: Rústica
Materia: Cuerpo sano