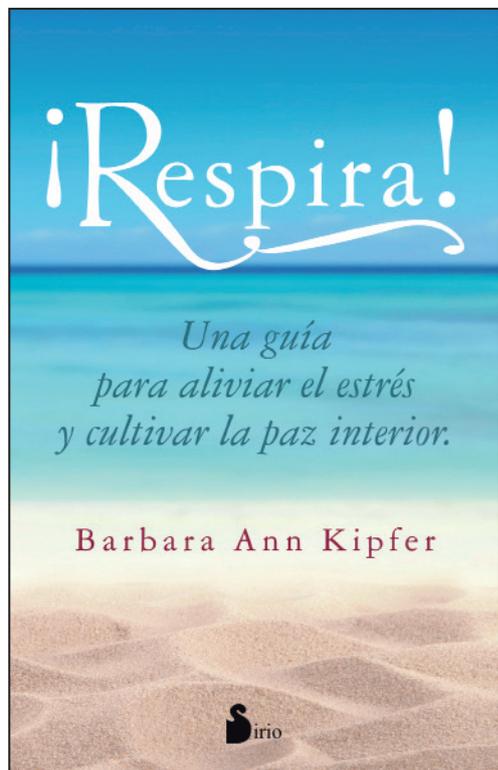


COLECCIÓN  
CRECIMIENTO INTERIOR

**Autor:** Barbara Ann Kipfer



## DESCRIPCIÓN

Este libro es una guía para entender la respiración y utilizarla como instrumento para mejorar la salud física y mental: alivio del estrés, niveles superiores de energía, más concentración, ayuda a la meditación, mejora el sueño...

Incluye 270 ejercicios sencillos que elevarán la consciencia de tu respiración, además de 104 perlas de sabiduría, desde la aceptación hasta el zen. Responde al interés que suscita la relación entre la respiración y el desarrollo mental, físico y espiritual.

## AUTORA

Barbara Ann Kipfer es autora de más de cincuenta libros, algunos de ellos han sido bestseller en Estados Unidos. Barbara es lexicógrafa y tiene una licenciatura en Filosofía y un doctorado en Lingüística, un doctorado en Arqueología y un máster y un doctorado en Estudios budistas.

- ✓ Una guía para aliviar el estrés y cultivar la paz interior.
- ✓ Contiene ejercicios sencillos.
- ✓ La autora tiene varios bestseller.

## ESPECIFICACIONES

TÍTULO: ¡RESPIRA!

Editorial: Sirio  
ISBN: 9788416233823  
Fecha edición: Septiembre 2015  
Precio: 16,50 € (IVA incluido)

Nº de páginas: 336  
Tamaño: 13,5 x 21cm.  
Encuadernación: Rústica  
Materia: Crecimiento interior