

ARTE DEL DESCANSO



NISHINO, SEIJI (DR.)

SINOPSIS

Disfruta de un sueño reparador con el método que arrasa en Japón. Pasamos una tercera parte de nuestras vidas entre sábanas. Los que tienen suerte, durmiendo, pero muchos otros tratando de conciliar el sueño sin éxito. ¿Qué nos impide descansar bien y qué podemos hacer para sentirnos llenos de energía por la mañana? El arte del descanso recoge el innovador método desarrollado por el doctor Nishino en la prestigiosa Universidad de Stanford durante cerca de 30 años, gracias al cual: Descubrirás el efecto directo de las horas de descanso en tu rendimiento. Adoptarás una rutina adecuada. Pondrás fin al insomnio y al estrés nocturno. Revitalizarás el cuerpo y la mente. Sigue las técnicas y los consejos del doctor Nishino y... ¡dulces sueños! ...



Editorial	KITSUNE BOOKS (UDL)
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	BIENESTAR
EAN	9788416788316
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	150xx11 mm.
Peso	232
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Fecha de lanzamiento	24/08/2019

Títulos relacionados



KUNDALINI YOGA
PARA EMBARAZADAS
GURMUKH



ARTE DE
COMUNICAR
NHAT HANH, THICH



SIN BARRO NO
CRECE EL LOTO
NHAT HANH, THICH



MASAJES PARA
NIÑOS Y BEBÉS
CHOQUE, JACQUES