

APÓSTROFE

COLECCIÓN: OTRAS OBRAS



TÍTULO: RELAJACIÓN GUIADA. ELEMENTO FUEGO

AUTOR: Alfonso Acero

ISBN: 84-455-0248-4

PÁGINAS: 112

PVP: 23 euros

Contiene CD

SINOPSIS DE LA OBRA: RELAJACIÓN GUIADA. ELEMENTO FUEGO, es el tercer volumen de una serie inspirada en los cuatro elementos.

La serie está basada en la técnica de relajación integral desarrollada por el terapeuta de dinámica mental Alfonso Acero.

Cuando un libro y un CD proceden de la vivencia interior su mensaje va más allá de las palabras. Es compartir y a la vez una invitación a beber de esa fuente de vida que hay en nuestro verdadero ser.

La voz del terapeuta que guía la Relajación, junto con la maravillosa música, pueden ser una excelente compañía en momentos de descanso, o simplemente para disfrutar escuchándola.

Para vivir la vida plena, es necesario volverse hacia adentro, abrir las puertas de los sentidos, desarrollar la fuerza del amor, de la actitud positiva y descubrir tu mundo interior a través de una nueva consciencia.

DATOS DEL AUTOR: Terapeuta de Dinámica Mental, formado en el campo de la fisioterapia, rehabilitación y masoterapia, e influido por las técnicas de Schultz y Jacobson, junto a la práctica de yoga, sobre todo en el sistema de Aurobindo Ghose y Mirra Alfassa (Mère), ha desarrollado gradualmente, su método de relajación psicofísica, que pone en práctica en la escuela de relajación que él dirige.

En su trabajo nos muestra cómo, a través de la distensión física, la visualización, el tacto de sus manos, la modulación y vibración de su voz (que la convierte en un mantra) nos lleva a niveles de RELAJACIÓN PROFUNDA.

www.edicionesapostrofe.com

902 195 928