

DORMIR

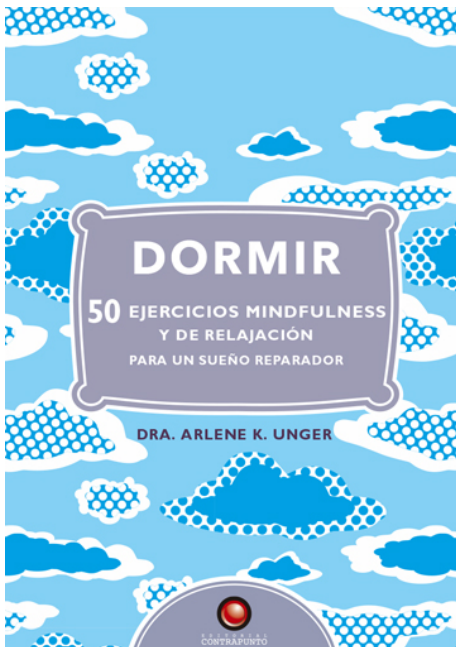
Autor: Arlene K., Unger

50 ejercicios de mindfulness

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-149-4 / Tapa dura / 65pp | 140 x 170 cm

Precio: \$ 16.800,00



Arlene K., Unger

Combata el insomnio con 50 fáciles ejercicios. La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación para ayudarle a conciliar el sueño y dormir de manera placida. Con ellos, se levantará sintiéndose como nuevo y preparado para cualquier reto que le depare el día. Esta guía tiene el tamaño perfecto para guardarla en su mesita de noche, y se ha diseñado para tenerla siempre cerca, con ejercicios para colorear y consejos para ayudarle a dormir tranquila y profundamente.

La psicóloga clínica y coach especializada en bienestar Dra. Arlene K. Unger le propone una recopilación de ejercicios mindfulness y de relajación para ayudarle a conciliar el sueño y dormir de manera placida. Con ellos, se levantará sintiéndose como nuevo y preparado para cualquier reto que le depare el día.