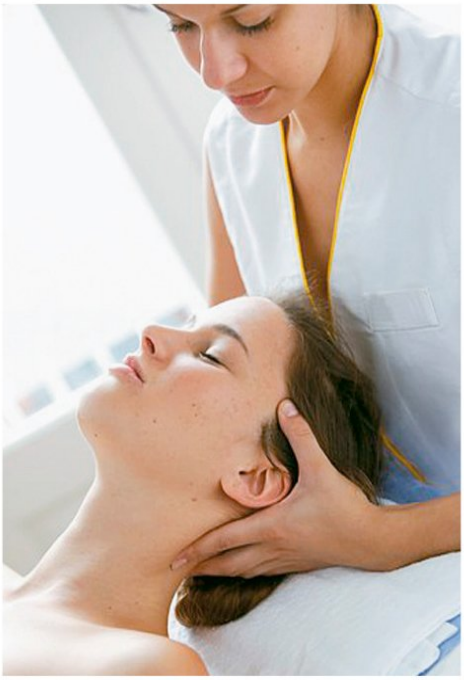

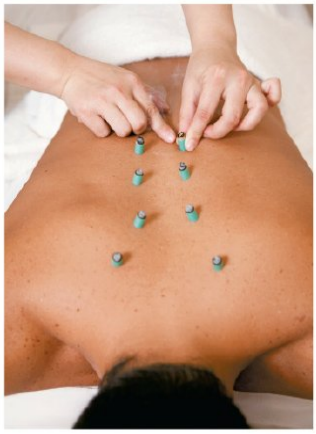

A

Bíblia das Terapias Alternativas

Claire Gillman

Pensamento

O Guia Definitivo para a Saúde Holística

Resumo de A Bíblia das Terapias Alternativas: o Guia Definitivo Para a Saúde Holística

Novas técnicas de cura estão surgindo em todo o mundo e aqui estão reunidas 70 modalidades terapêuticas com explicações sobre seus princípios, seus efeitos sobre a saúde do corpo, da mente e do espírito, e como elas são usadas na prática.

Das técnicas clássicas de terapias alternativas, como massagem, reiki, reflexologia e aromaterapia às terapias de vanguarda, como a cura com cristais de vibração elevada e terapias que evoluíram de um manancial de tradições, como a meditação da atenção plena, com suas raízes no Budismo, a autora cria um abrangente guia sobre a saúde alternativa e os caminhos em busca de maior equilíbrio e bem-estar.

Acesse aqui a versão completa deste livro