

ALEXANDER LOWEN



# *Alegria*



**A entrega ao  
corpo e à vida**



3ª edição

# Resumo de Alegria. A Entrega Ao Corpo E À Vida

Lançado nos Estados Unidos em 1995, este livro é o ápice do trabalho de Lowen. O fundador da bioenergética revela aqui como é possível recuperar um estado natural de alegria em relação à vida, por meio de exercícios capazes de revitalizar o corpo e liberar energia de sentimentos reprimidos.

Trata-se de um belíssimo guia de transformação pessoal.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)