

Relaxamento para todos

Controle o seu stress

*Marilda Novaes Lipp
e colaboradoras*

INCLUI CD



para
relaxamento

8ª Edição



P A P I R U S

Resumo de Relaxamento Para Todos. Controle o Seu Stress

O relaxamento é uma técnica acessível a todos e contribui para que as pessoas encontrem seu equilíbrio interior. Mas não há um procedimento que seja ideal para todos ou para a mesma pessoa em qualquer situação.

Deve-se saber para quê e para quem antes de se aconselhar um relaxamento, pois a pessoa deve fazer um tipo diferente de relaxamento para cada tipo de problema ou necessidade.

Esse pequeno manual, acompanhado de um CD, contém 30 sugestões e roteiros de relaxamento. Há exercícios para gestantes, crianças e idosos, e também para redução da dor física, para hipertensos, para quem sofre de ansiedade etc.

Há sugestões para executivos, mulheres com dupla jornada de trabalho, digitadores, vestibulandos e outros. A obra destina-se ao público em geral, e também aos profissionais da área de saúde, que podem utilizá-lo em seu trabalho.

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