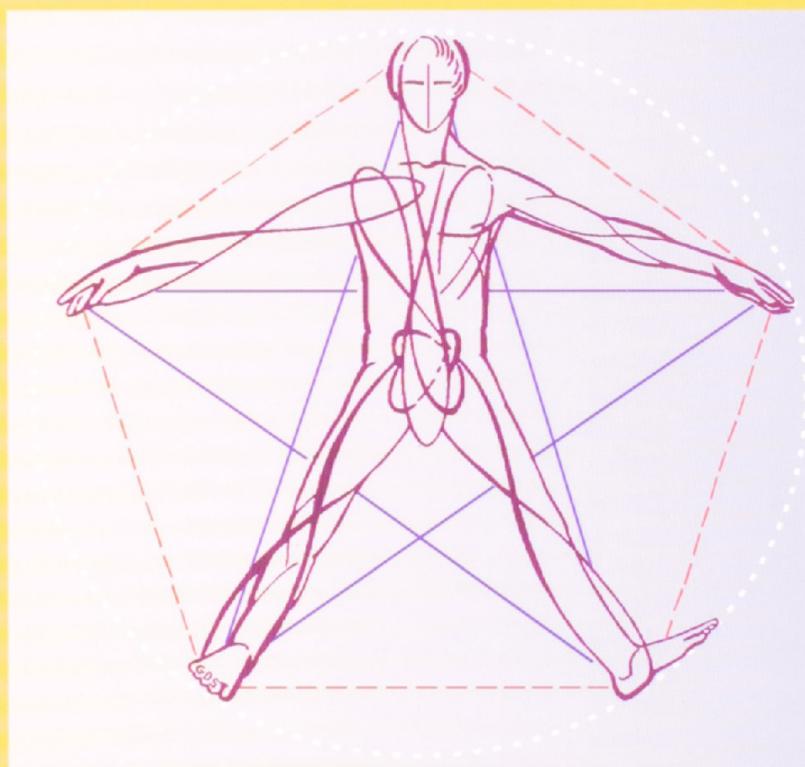


RESPIR-AÇÕES

A RESPIRAÇÃO PARA
UMA VIDA SAUDÁVEL

PHILIPPE CAMPIGNION



ILUSTRAÇÕES DE GODELIEVE DENYS-STRUYF
E PHILIPPE CAMPIGNION

2ª edição

Resumo de Respir-Ações

Partindo dos conceitos desenvolvidos por Godelieve Denys-Struyf em Cadeias musculares e articulares, o autor faz um estudo profundo e detalhado do processo respiratório. Analisa esse processo em conexão com a musculatura corporal como um todo, bem como a essência dos mecanismos envolvidos.

Sugere ao leitor meios de tomar consciência do seu modo particular de respirar, e a partir daí trabalhar sua própria respiração, descobrindo formas de respirar melhor. Impresso a 4 cores, formato 21 X 28 cm, contém mais de 100 ilustrações.

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