

Dra. Sarah Brewer

Viva Melhor

RELAXAMENTO

Exercícios e inspirações para o seu bem-estar



PUBLIFOLHA

Resumo de Viva Melhor. Relaxamento, Exercícios e Inspirações Para o Seu Bem-Estar

Baseado em práticas ocidentais e orientais, este livro oferece exercícios passo a passo, técnicas de respiração, visualização, meditação, além de massagens relaxantes para o alívio da tensão diária. Traz ainda citações inspiradoras dos principais pensadores da filosofia oriental que ajudam a alcançar o equilíbrio e a paz interior.

Com técnicas que ajudam a combater o estresse e melhorar o estilo de vida. Ricamente ilustrado, ensina como dormir melhor, fazer automassagens de acupressão e superar os problemas diários de maneira criativa e sem preocupação.

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