

CUENTOS CADA VEZ MÁS CORTOS



Nº de páginas:	144 págs.
ISBN:	9788415097853
Año edición:	2013
Editorial:	COMANEGRA
Plaza de edición:	BARCELONA
Lengua:	CASTELLANO
Autor:	ELENA M.
Categoría:	Novela contemporánea

[CUENTOS CADA VEZ MÁS CORTOS.pdf](#)

[CUENTOS CADA VEZ MÁS CORTOS.epub](#)

Una guía fácil y cómoda para cuidarse utilizando herramientas cotidianas, ayudándonos a entender que, más que tener un cuerpo, somos un cuerpo. Es posible incidir sobre nuestra mente mediante el trabajo corporal bien dirigido. El ejercicio físico no solo beneficia nuestra salud, también puede mejorar nuestra forma de actuar, de pensar y sentir. Un libro que propone la toma de conciencia de uno mismo y del contacto con el otro como fuente de formación e información. Mostrar los beneficios de ayudarse a través de la expresión corporal, sin necesidad de duras pruebas ni grandes sacrificios. Un acercamiento a nuestro cuerpo y a su cuidado para mejorar nuestra autoestima y manejo en la vida a través del trabajo corporal integrativo que aúna técnicas de bioenergética, psicoterapia GESTALT y método GRINBERG (esta técnica parte del análisis de los cuatro elementos clásicos –aire, fuego, agua y tierra– y en función de ellos, analiza el cuerpo como el espacio donde se manifiestan y conviven estas energías), entre otras. Objetivo: recuperar toda nuestra capacidad corporal, de disfrute y de aprendizaje, todos nuestros sentidos en el más amplio término, sin dejar de perder nuestra capacidad expresiva y de escucha corporal con nuestro ser.