



| | | | |
|---|---|--|---|
|  | Tirada: 220.417 Difusión: 158.157 (O.J.D) Audiencia: 553.549 (E.G.M) | Sección: - Espacio (Cm_2): 48 Ocupación (%): 8% Valor (€): 475,40 Valor Pág. (€): 5.885,00 Página: 153 |  |
| | Nacionem Mensual | 01/05/2006 | Imagen: Si |



VIVE TUS
EMOCIONES
Juan José Plasencia
Ed. Urano

El autor, gran conocedor de las medicinas tradicionales y terapeuta corporal, enseña a reconocer las emociones y a saber encauzarlas. Incluye técnicas de respiración y relajación, así como ejercicios para hacer en casa y ganar equilibrio.