



**Prezzo di vendita 17,10 €**

~~Prezzo base, tasse incluse 18,00 €~~

Sconto -0,90 €

50 movimenti medicina per stare bene dalla testa ai piedi Elisabetta Raganati, Valeria Covini



## Descrizione

Enea Editore - Luglio 2021

Libro in italiano - Pag 140 con illustrazioni

La vita sedentaria, la tecnologia, l'assunzione di posture errate, le tensioni emotive e tanti altri fattori vanno a colpire una parte ben precisa del nostro corpo: la schiena. È proprio lì che a fine giornata sentiamo tutto il peso delle attività svolte. E la sentiamo che si contrae, si irrigidisce o si lascia andare.

Questo libro nasce dal dialogo tra una insegnante di pilates e yoga e una sua allieva, una giornalista, che, attraverso specifici esercizi e movimenti sblocca tensioni muscolari ed emotive. E insegna ai lettori a fare altrettanto, attraverso semplici esercizi adatti anche a chi non ha mai frequentato corsi e palestre.

Grazie a questo libro imparerai a prenderti cura della tua schiena a casa, ma anche in metro o in ufficio, prima di alzarti o di addormentarti, quando sei stanco o quando hai bisogno di energia!

Inoltre osserverai come molti di noi vivono in un perenne stato di apnea, quando è proprio grazie al respiro che si possono lasciar andare blocchi e tensioni.

È perfetta con le sue curve e controcurve. È strabiliante, tante cose ci fa fare. È prodigiosa perché svela chi siamo davvero. Parliamo della nostra schiena, un sistema complesso fatto di connessioni muscolari, nervose, emotive che spesso sottovalutiamo o addirittura ignoriamo. Come fare allora per proteggerla da tensioni e dolori? Ecco tanti movimenti-medicina da ripetere da soli o da mettere in sequenza, che la renderanno davvero una Schiena Felix!

Schiena Felix è un vero e proprio programma benessere, studiato per offrire ad ogni parte della nostra schiena i movimenti-medicina più specifici capaci di curare o prevenire dolori, di riequilibrare stress muscolari ed emotivi, di aiutare ad affinare la propria consapevolezza corporea e trovare un buon equilibrio psicofisico.

