

LA GUARIDA DEL TIGRE

Editorial: Paidós

Con más de cien ilustraciones, la especialista de la espalda nos explica cómo tratar pequeñas contracturas y dolores mediante movimientos sencillos que podemos realizar solos en nuestro hogar. La terapeuta Thérèse Bertherat es autora de varias obras que han familiarizado a un público muy amplio con la antigimnasia, una disciplina que enseña en un instituto de París, y que han alcanzado un éxito sin precedentes en todo el mundo.



MI CURSO DE ANTIGIMNASIA

Editorial: Paidós

La antigimnasia permite reencontrar el bienestar gracias a un trabajo en profundidad de todas las partes del cuerpo. Se trata de una buena alternativa a la gimnasia tradicional. Con cuarenta movimientos ilustrados a todo color, el libro te ayudará a descubrir los beneficios de este método innovador, como aprender a escuchar el propio cuerpo y descubrir tu potencial. Podrás realizar paso a paso todos los movimientos clave tanto en casa como en el trabajo, a solas o en familia.

