

Jean-Louis Abrassart

EL GRAN LIBRO DE LOS CINCO TIBETANOS

Los secretos de la longevidad

Pvp: € 29,90 (28,75 sin IVA)

Fecha: Abril 2021

Páginas: 228 a colores + 40 minutos de vídeos online

Tapa blanda con solapas impresas 19,4 x 23,5

ISBN 9788417080594

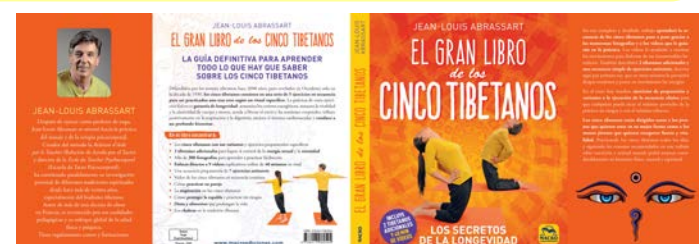
Thema: VXH

WEB

ISBN: 978-8417080594

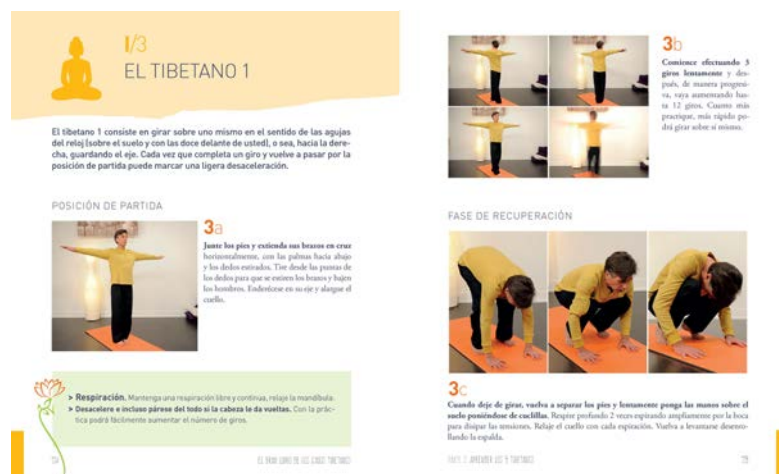


- La guía definitiva sobre los Cinco Tibetanos
- Maquetación moderna con más de 300 fotos
- Enlace directo a 9 Vídeos de 40 min totales
- Incluye muchas informaciones adicionales para una práctica correcta y la salud



El Autor

Después de ejercer como profesor de yoga, Jean-Louis Abrassart se orientó hacia la práctica del masaje y de la terapia psicocorporal. Autor de más de una decena de obras en Francia, es reconocido por sus cualidades pedagógicas y su enfoque global de la salud física y psíquica. Es creador del método *Relation d'Aide par le Toucher* y director de la *École du Toucher Psychocorporel*.



Los Cinco Tibetanos consisten en una serie de 5 ejercicios físicos en secuencia. Difundidos hace 2000 años son garantía de longevidad y conducen a un profundo bienestar. El Libro incluye:

- Los 5 tibetanos con sus variantes y ejercicios preparatorios específicos
- 2 tibetanos adicionales para lograr el control de la energía sexual y la serenidad
- Una secuencia preparatoria especial de 7 ejercicios antiestrés
- Más de 300 fotografías para la práctica
- Enlaces directos a 9 vídeos explicativos online de 40 minutos en total

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com