



David O'Hare

## COHERENCIA CARDIACA 3.6.5

Los beneficios de la  
Respiración Consciente

Pvp: € 10,90 (10,48 sin IVA)

Fecha: Enero 2021

Páginas: 96

Rústica 14 x 17,5

ISBN 9788417080563

Thema: VXA

Enlace web

ISBN: 978-8417080563



9 788417 080563

- Manual sobre la práctica de la Coherencia cardiaca a través de la respiración consciente
- Best seller en Francia
- Temática muy actual que está despertando cada vez más el interés de los lectores

La **coherencia cardiaca** es una práctica terapéutica reconocida por la ciencia y recomendada por numerosos médicos.

Esta **simple guía** nos enseña a integrarla en nuestra vida diaria para que nos brinde todos sus **beneficios**:

- + disminución de estrés, ansiedad y sus consecuencias
- + sensación general de calma y paz
- + disminución de riesgos cardiovasculares
- + reducción de inflamaciones patológicas
- + mejora de la concentración y de la calidad del sueño
- + mejor gestión del hambre emocional.

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)
[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)

# Dr. David O'Hare

## COHERENCIA CARDIACA

### 3.6.5

3 veces al día · 6 veces por minuto · 5 minutos



Los beneficios de la  
RESPIRACIÓN  
CONSCIENTE



El método antiestrés más  
simple del mundo, basado en  
la respiración consciente



#### El Autor

El Dr. DAVID O'HARE, especializado en psicoterapia cognitiva y conductual, tras una larga experiencia como médico de familia se ha convertido en uno de los máximos expertos internacionales en coherencia cardíaca. Forma terapeutas en el instituto que fundó en Francia.

#### DEL MISMO AUTOR

COHERENCIA  
CARDIACA PARA NIÑOS

ISBN 9788417080587

18,90 €

