



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 €



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



- Manual sobre la práctica de la Coherencia cardíaca 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 cardíaca** 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

comunicación@macroediciones.com