

Image not found or type unknown



Guia de relaxació per als que no tenen temps

Fecha de publicación:
20/01/2011

Sello Editorial:
Pòrtic Edicions

Henri Brunel

«La relaxació és una passarel·la cap a la felicitat». Henri Brunel

Contacto de prensa

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 8671

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 86 54

Email: xgafarot@grup62.com

«La relaxació és una passarel·la cap a la felicitat». Henri Brunel

Les tècniques de relaxació d'Henri Brunel són senzilles i eficaces. Es poden practicar gairebé en qualsevol moment i a qualsevol lloc: al despatx o al cotxe, esperant el metro o l'autobús, a cal dentista o bé comprant al supermercat. Es tracta d'un llibre dirigit a tothom que tingui necessitat de trencar l'espiral de l'estrès i de trobar espais de pau en el dia a dia. Del mal d'esquena a l'insomni, del cansament crònic a mal de panxa, de la migranya a la hipertensió, són moltes les molèsties quotidianes que ens impedeixen tenir una vida satisfactòria. La Guia de relaxació d'Henri Brunel proposa solucions que no són miraculoses, però que funcionen... si es posen en pràctica.

Henri Brunel

Henri Brunel ha estat educador i director d'escola. Durant més de trenta anys, ha fet classes de ioga. Ha entrenat esportistes i ha dirigit la rehabilitació de persones amb lesions físiques. És autor de diversos llibres sobre temes relacionats amb l'educació i amb l'espiritualitat. Els seus llibres sobre filosofia zen han obtingut un gran èxit: Les plus beaux contes zen (2002), Humour zen (2003) i Conte du chat maître zen (2004), entre altres.