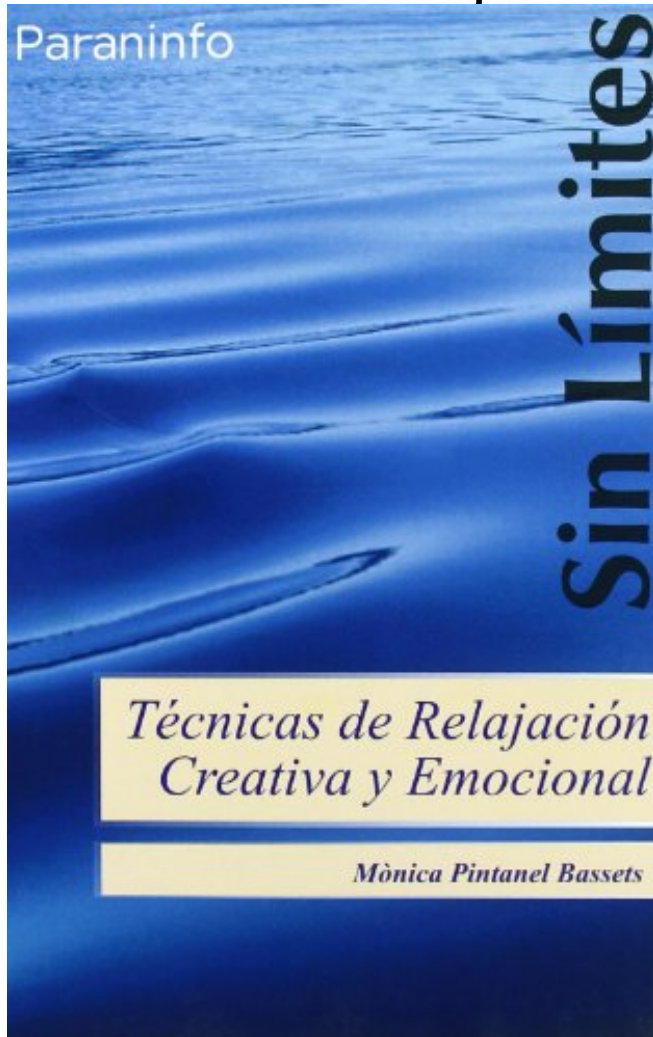


Paraninfo

Técnicas de relajación creativa y emocional



Editorial: Paraninfo

Autor: MONICA PINTANEL BASSETS

Clasificación: Divulgación General >
Psicología

Tamaño: 15,5 x 23,5 cm.

Páginas: 224

ISBN 13: 9788497324076

ISBN 10: 8497324072

Precio sin IVA: 17,69 Eur

Precio con IVA: 18,40 Eur

Fecha publicacion: 26/09/2005

Sinopsis

Reúne más de treinta técnicas novedosas (distintas de las clásicas expuestas en la mayoría de manuales) que inducen al descanso y a la serenidad, y facilitan el adoptar un estilo de vida más flexible y sin estrés. Como novedad en el mercado, se incluye un capítulo de Programaciones de las Técnicas de Relajación Creativa y Emocional teniendo en cuenta la necesidad de individualización de los aprendizajes. El texto está indicado para un público variado como alumnos universitarios, profesionales de la enseñanza y de la salud (educadores, psicólogos, pedagogos, médicos, fisioterapeutas, masajistas) y personas que padecen estrés.

Indice

Índice de tablas y figuras. Agradecimientos. Prólogo. Introducción 1. Relajación creativa y emocional 2. Cambios personales derivados de la práctica de relajación creativa y emocional 3. Práctica de la relajación creativa y emocional 4. Programaciones y planificaciones de la práctica de relajación creativa y emocional. Referencias y citas. Glosario. Conclusión. Profesionales colaboradores.

Ediciones Paraninfo S.A. Calle Velázquez no. 31, 3º. Derecha, 28001 Madrid (España)
Tel. (34) 914 463 350 Fax (34) 91 445 62 18

 www.paraninfo.es