

RIZA

FRANCESCO PADRINI E MARIA TERESA LUCHERONI

Correggi la postura

**Così vinci lo stress,
elimini i dolori
e salvi la colonna**

Correggi la postura

Le posture che assumiamo influenzano la nostra salute e il benessere psicofisico. Il tuo portamento dice anche quanta fiducia hai in te stesso e qual è il tuo umore. Se modifichi l'atteggiamento corporeo, correggendo squilibri e tensioni, migliori lo stato d'animo e innalzi l'autostima. Nel libro i consigli psicologici e le tecniche di bioenergetica per "allineare" il corpo in modo da ottenere più energia e sicurezza.

**Gli esercizi facili che ti regalano
un buon rapporto con il tuo corpo.
Così cresce l'autostima**



FRANCESCO PADRINI E MARIA TERESA LUCHERONI

RIZA

Edizioni Riza - Via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano - www.riza.it

RIZA