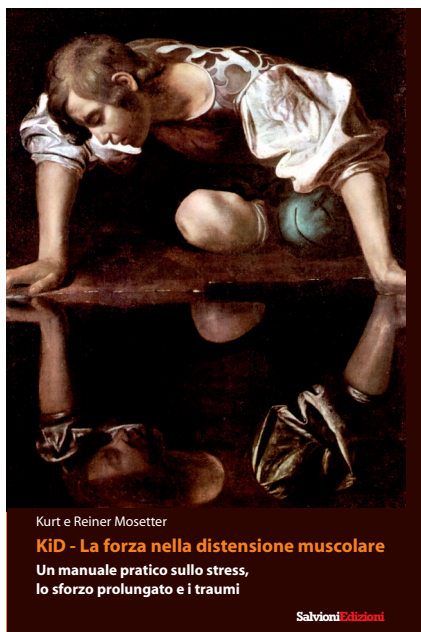




KiD - La forza nella distensione muscolare

Un manuale pratico sullo stress, lo sforzo prolungato e i traumi



Autori:	Kurt e Reiner Mosetter
Formato:	13 x 20.5 cm
Pagine:	176 pagine
Copertina:	copertina semirigida
Codice ISBN:	978 - 88 - 7967 - 193 - 4
Prezzo di copertina:	Fr. 28.–
Editore:	Salvioni Edizioni
Ordinazioni:	Salvioni Edizioni, Bellinzona
Disponibile	inizio novembre

Questo manuale mostra in modo semplice e dolce degli esercizi che si possono eseguire anche a casa e che permettono di risolvere problematiche dovute a traumi del passato, causati da situazioni di stress e da carico psico-fisico eccessivo.

Attraverso il metodo KiD (la forza nella distensione muscolare), vengono illustrati con immagini molto chiare, esercizi e applicazioni muscolari mirate attraverso la stimolazione di punti specifici. Questo permette di risolvere problematiche di elevata tensione ottenendo la riduzione del dolore e di migliorare il benessere fisico e psichico anche a lungo termine.

Traumi, paure e malattie croniche causano non solo ferite psichiche, ma anche uno squilibrio corporeo, eccessiva tensione muscolare, mobilità ridotta. Kurt

Mosetter, dottore in medicina e naturopata, e Reiner Mosetter, trainer e consulente, descrivono in questo manuale, grazie a innumerevoli illustrazioni, le nuove e semplici metodologie KiD* per il rilassamento e la risoluzione di stati di tensione di natura fisica o emotiva. Il rilassamento muscolare aiuta anche a risolvere definitivamente conseguenze fisiche causate da traumi fisici o psichici e a migliorare il benessere generale.

*KiD sono le iniziali della frase "Kraft in der Dehnung", che significa "forza nella distensione muscolare". Il metodo infatti prevede di distendere completamente muscoli o gruppi di muscoli e, in questa condizione di distensione, applicare un moderato sforzo muscolare.