



In questo libro Massimiliano Varrese, attore, regista, scrittore, artista marziale e operatore olistico, ti introdurrà al suo metodo innovativo rivolto a tutti coloro che desiderano affrontare qualsiasi tipo di performance con calma, concentrazione e positività, liberi da ansia e stress.

In questo libro troverai un vero e proprio allenamento scandito in una sequenza di pratici esercizi. Grazie a esso svilupperai la giusta attitudine per vivere con energia e creatività la propria vita.

Il Training Olistico Totale® è un metodo che integra tecniche derivanti da diverse discipline: utilizza gli strumenti delle arti marziali, la visualizzazione, la meditazione, la respirazione e quelle tecniche che possono aiutarti a gestire l'ansia da prestazione prima di una performance. Inoltre avrai a disposizione strumenti utili per capire e chiarire i tuoi obiettivi personali aiutandoti così ad avere una visione chiara su come poterli raggiungere.

Le tecniche e gli strumenti operativi sono utili per affrontare momenti di fatica fisica e mantenere una concentrazione di livello superiore durante una performance – sportiva, attoriale, manageriale, scolastica.

DATI BIBLIOGRAFICI

Autore: Massimiliano Varrese

Editore: Ledizioni

Pubblicato in: 2019

Collana: Crescita personale

Formato: broccura, 215 p.

ISBN cartaceo: 9788867059942

Prezzo: 14.90€