

-Este livro é para todos os que estão cansados de viver uma vida de dor, uma vida de toma de medicamentos e drogas, de sofrimento.

Neste livro, pode aprender mais sobre:

\* O corpo físico, onde se fala da importância de tratar do nosso corpo através da fisioterapia e de outras terapias, incluindo o exercício físico.

\* A alimentação e a relação com o corpo.

\* A medicina tradicional chinesa e a acupuntura.

\* As energias e as emoções sob a perspectiva do *reiki* e como os diversos chacras se associam a partes distintas do corpo físico.

Ao longo desta obra o leitor poderá encontrar, ainda, alguns exercícios rápidos que o ajudarão a conhecer-se melhor e a descobrir como pode aliviar a sua dor, ou o profissional que o possa ajudar.



Sara Costa entrou para o curso de Fisioterapia da ESSVPV em 2005 e licenciou-se em 2009. Ao longo da sua prática fez diversos cursos na área da Fisioterapia, como reeducação global adaptada ao desporto, terapia manual integrada do ombro e treino funcional e terapêutico; e ainda de terapia visceral, electropunctura, *coaching* e *reiki* (níveis I e II). Em 2015 formou a sua empresa Fisio e Alma.



Formato: 16x24cm

ISBN: 978-989-8761-27-9

Pvp S/lva: € 12.17 PvpC/lva:€12.90

Nº Pg:168 Peso:300g

[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)

SARA COSTA



**DOR PARA QUÊ?**  
TERAPIAS NATURAIS NO ALÍVIO DA DOR



[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)

**OUTUBRO  
2017**