

## **INDICE:**

Prefazione. Introduzione. Il sistema nervoso autonomo - Conoscere il nervo vago - Esplorare il proprio sistema nervoso unico - Misurare il tono vagale - Guarire il nervo vago - Esercizi somatici e di tonificazione vagale - Creare una routine di tonificazione vagale. Pensieri finali. Risorse. Opere citate. Indice analitico.