



Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation

Clara Truchot

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation Clara Truchot

 [Telecharger Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de r ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de ...pdf](#)

Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation

Clara Truchot

Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation Clara Truchot

Téléchargez et lisez en ligne Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation Clara Truchot

218 pages

Présentation de l'éditeur

Le Do-in et le Shiatsu sont de véritables sciences ancestrales mais ce sont également des techniques de bien-être destinées à prévenir la maladie, à maintenir et à renforcer santé et équilibre. Elles se suffisent à elles-mêmes mais elles peuvent s'allier, avec bonheur, à d'autres techniques orientales telles que Yoga, Tai Tchi, arts martiaux, ou devenir de précieux adjuvants aux thérapies occidentales modernes. A travers une technique très simple, dont chacun peut assimiler les bases, le Do-in et le Shiatsu offrent une nouvelle approche du corps, facilitent la compréhension de ses possibilités et contribuent à la reconstitution de son équilibre énergétique, facteur primordial de santé et de vitalité. Le Do-in est une technique d'harmonisation et de revitalisation qui se pratique sur soi-même. Elle constitue une remarquable mise en route matinale. Le Shiatsu a le même but mais se pratique avec un partenaire. Outre le bien-être physique qu'il procure, il représente un remarquable moyen de contact et de communication avec autrui. Ces deux techniques sont exposées dans cet ouvrage qui regroupe cours théoriques et exercices pratiques.

L'expérience de l'auteur, est fondée sur une formation médicale, de solides notions d'acupuncture et des années d'enseignement du yoga.

Download and Read Online Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation Clara Truchot #98PCM1LRQ74

Lire Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot pour ebook en ligneDo-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot à lire en ligne. Online Do-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot ebook Téléchargement PDFDo-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot DocDo-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot MobipocketDo-in Shiatsu : Trouver le bien-être : techniques de revitalisation par Clara Truchot Epub

98PCM1LRQ7498PCM1LRQ7498PCM1LRQ74