



Do In la voie de l'énergie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Do In la voie de l'énergie

Anne Béatrice Leygues

Do In la voie de l'énergie Anne Béatrice Leygues

 [Télécharger Do In la voie de l'énergie ...pdf](#)

 [Lire en ligne Do In la voie de l'énergie ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Do In la voie de l'énergie Anne Béatrice Leygues

224 pages

Présentation de l'éditeur

En japonais, do signifie « la voie » et in « l'énergie ».

- Une méthode que l'on peut pratiquer seul et en toutes circonstances.
- But préventif ou curatif grâce au rééquilibrage des énergies.
- Des exercices spécifiques (en cas de grossesse, de blessure, de fatigue installée) ainsi que des mouvements destinés à entretenir sa forme.
- Des dessins simples et pédagogiques illustrent la méthode.

Fondé sur les principes du Tao - l'équilibre universel -, le do in est une technique d'automassage qui repose sur la stimulation des grandes fonctions du corps (respiration, circulation, digestion), par le biais des points d'acupuncture. En favorisant un rééquilibrage des énergies, il procure détente, bien-être et harmonie.

Un petit guide pratique pour prendre conscience de son corps, voie de la bonne santé tant physique que psychique.

Quatrième de couverture

En japonais, «do» signifie la voie et «in» l'énergie. Fondé sur les principes du Tao -l'équilibre universel-, le do in est une technique d'automassage qui repose sur la stimulation des grandes fonctions du corps (respiration, circulation, digestion), par le biais des points d'acupuncture. En favorisant un rééquilibrage des énergies, il procure détente, bien-être et harmonie.

Cette méthode, que l'on peut pratiquer seul et en toutes circonstances, offre des résultats immédiats et durables, dans un but préventif ou curatif. Elle propose en effet des exercices spécifiques (en cas de grossesse, de blessure, de fatigue installée) aussi bien que des mouvements destinés à entretenir sa forme, à prendre conscience de son corps, voie de la bonne santé tant psychique que physique. Biographie de l'auteur **Anne-Béatrice Leygues** est ostéopathe. Elle est l'auteure, chez Marabout, de "Les abdominaux autrement", de "Do In, la voie de l'énergie" et d'un coffret livre-DVD éponyme. Elle a également conçu et produit "Respi", l'application du bien-être au quotidien (disponible pour iPhone et iPad sur l'Apple Store).

Download and Read Online Do In la voie de l'énergie Anne Béatrice Leygues #5I70RBC2VA4

Lire Do In la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues pour ebook en ligneDo In la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues 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 la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues à lire en ligne.Online Do In la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues ebook Téléchargement PDFDo In la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues DocDo In la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues MobipocketDo In la voie de l'énergie par Anne Béatrice Leygues EPub

5I70RBC2VA45I70RBC2VA45I70RBC2VA4