



## **Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel

*Michio Kushi*

Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel Michio Kushi

 [Télécharger Le livre du Do-In : Exercices pour le développeme ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le livre du Do-In : Exercices pour le développe ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel  
Michio Kushi**

---

269 pages

Présentation de l'éditeur

Le Dô-In est une technique japonaise provenant de la Chine sous le nom de Tao-In ; Dao ou Dô vient de Tao, la voie ; In veut dire assimiler, recevoir, se laisser conduire. Le Dô-In est une science et un art. Il se rapproche de l'acupuncture, est très proche du massage shiatsu (shi = pression et atsu = doigt) et de l'adigipuncture (acupuncture sans aiguille). Mais sa particularité est qu'il ne requiert pas une connaissance approfondie de l'énergie. Il ne comporte aucun danger, aucun risque. Le Dô-In traite les circuits de l'énergie en s'appuyant sur deux types de méridiens : les méridiens yang qui viennent du ciel concernent "les parties plus dures du corps", les méridiens yin qui viennent de la terre concernent "les parties molles du corps". Les exercices présentés ci-après ont pour objectif de vous proposer des gestes simples et bénéfiques pour améliorer votre santé. Zones du corps concernées : ce sont principalement le visage, les yeux, le nez, les joues, les oreilles, la tête, la nuque, la gorge, les épaules, les bras, les mains, le thorax, l'estomac, les reins, les cuisses, les genoux, les jambes, les pieds et le dos. Utilisation des mains et du pouce : les mains sont utilisées pour l'effleurement, le massage plus appuyé, et le tapotement. Le pouce est utilisé pour les pressions, soit en pression statique soit dans un léger mouvement circulaire, dans un sens, dans l'autre, ou en huit. Biographie de l'auteur

MICHIO KUSHI est l'auteur du Livre de la macrobiotique et de nombreux ouvrages à succès publiés chez Guy Trédaniel Éditeur.

Download and Read Online Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel  
Michio Kushi #1C6WZX7R5YA

Lire Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi pour ebook en ligneLe livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi 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 Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi à lire en ligne.Online Le livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi ebook Téléchargement PDFLe livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi DocLe livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi MobipocketLe livre du Do-In : Exercices pour le développement physique et spirituel par Michio Kushi Epub

**1C6WZX7R5YA1C6WZX7R5YA1C6WZX7R5YA**