

Santé & yoga PDF

André Van Lysebeth



Ceci est juste un extrait du livre de Santé & yoga. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: André Van Lysebeth

ISBN-10: 9782351183670

Langue: Français

Taille du fichier: 2396 KB

LA DESCRIPTION

COMMENT LE YOGA PEUT VOUS AIDER A PRESERVER VOTRE CAPITAL SANTE, PREVE LES ENNUIS, GUERIR CERTAINES MALADIES. André Van Lysebeth, un des enseignants les plus importants du yoga occidental, nous livre ses conseils inédits. Parmi les nombreux sujets abordés dans cet ouvrage : Nettoyages et purifications, le préalable. Respirations yogiques, le souffle qui régénère. Comment prendre soin de son corps ? Cosmétique et yoga. La cellulite... un problème mineur ? Rhumes, gripes, comment se défendre ? Notre cerveau abdominal. Exercices pour vos problèmes de dos. Chasser les tensions par la respiration. Au croisement de la science millénaire du yoga et des apports de la médecine occidentale, André Van Lysebeth prodigue avec force et simplicité de multiples conseils, tous expérimentés au fil de son enseignement. " Le yoga vise à la santé totale qui est bien autre chose que l'absence de maladies ". André Van Lysebeth.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le yoga est une méthode de relaxation basée sur le contrôle de la respiration. Le yoga est une discipline originaire de l'Inde qui existe depuis des centaines d ...

Jeune cadre stressé, retraité, femme enceinte, enfant ou sportif, nous pouvons tous tirer d'énormes bénéfices de la pratique du yoga. Limitées par aucune contre ...

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d 'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. cet ancien art de vivre tel qu ...

SANTÉ & YOGA

[Lire la suite...](#)