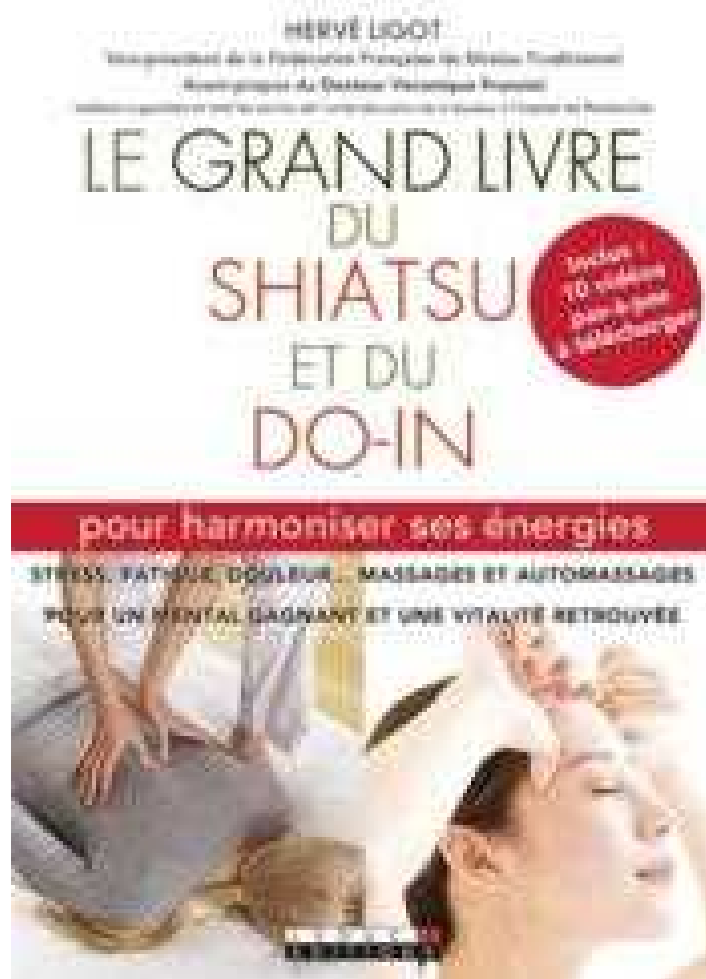


Mots clés: télécharger Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée pdf, Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée mobi, Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée epub gratuitement, Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée torrent, Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée lire en ligne.

Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée PDF

Ligot, Herve



Ceci est juste un extrait du livre de Le grand livre du shiatsu et du do-in ; pour harmoniser ses énergies ; stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité retrouvée. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Ligot, Herve
ISBN-10: 9791028503147
Langue: Français

Taille du fichier: 2135 KB

LA DESCRIPTION

Anxiété, manque de confiance en soi, migraine, problèmes de sommeil, troubles liés au cycle féminin, récupération après le sport... Le shiatsu (pressions de points sur le corps à faire à deux) et le do-in (automassages) sont des solutions naturelles pour garder un moral d'acier, rester en pleine forme, prévenir et guérir les maux du quotidien. Découvrez dans ce livre très complet qui s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux initiés :- le B.A.-BA du shiatsu et du do-in : bien comprendre la circulation de l'énergie dans le corps et localiser les points pour l'équilibrer ; - le rôle clé des émotions, facteurs possibles de déséquilibre ; - une boîte à outils complète : pour apaiser le mental (combattre le stress...) ou le physique (jambes lourdes, yeux fatigués...) ; - des pratiques détaillées à utiliser à tout moment de la journée, seul, en couple, sur son enfant... ... Lire la suite- de nombreuses illustrations : des photos " pas à pas " et des dessins explicatifs pour adopter tout de suite les bonnes postures et les bons gestes. Inclus : 10 vidéos pour bien repérer les points de pression, appliquer des routines bien-être " clés en main " selon les saisons, prévenir le mal de dos, s'endormir facilement et travailler sa respiration.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Anxiété, manque de confiance en soi, migraine, problèmes de sommeil, troubles liés au cycle féminin, récupération après le sport... Le shiatsu (pressions de ...

... livre du shiatsu et du do-in: Pour harmoniser ses énergies : stress, fatigue, douleur... massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité ...

Le grand livre du shiatsu et du do in Stress, fatigue, douleur... Massages et automassages pour un mental gagnant et une vitalité ... Shiatsu japonais, ce livre est ...

**LE GRAND LIVRE DU SHIATSU ET DU DO-IN ; POUR HARMONISER SES ÉNERGIES ;
STRESS, FATIGUE, DOULEUR... MASSAGES ET AUTOMASSAGES POUR UN MENTAL
GAGNANT ET UNE VITALITÉ RETROUVÉE**

[Lire la suite...](#)