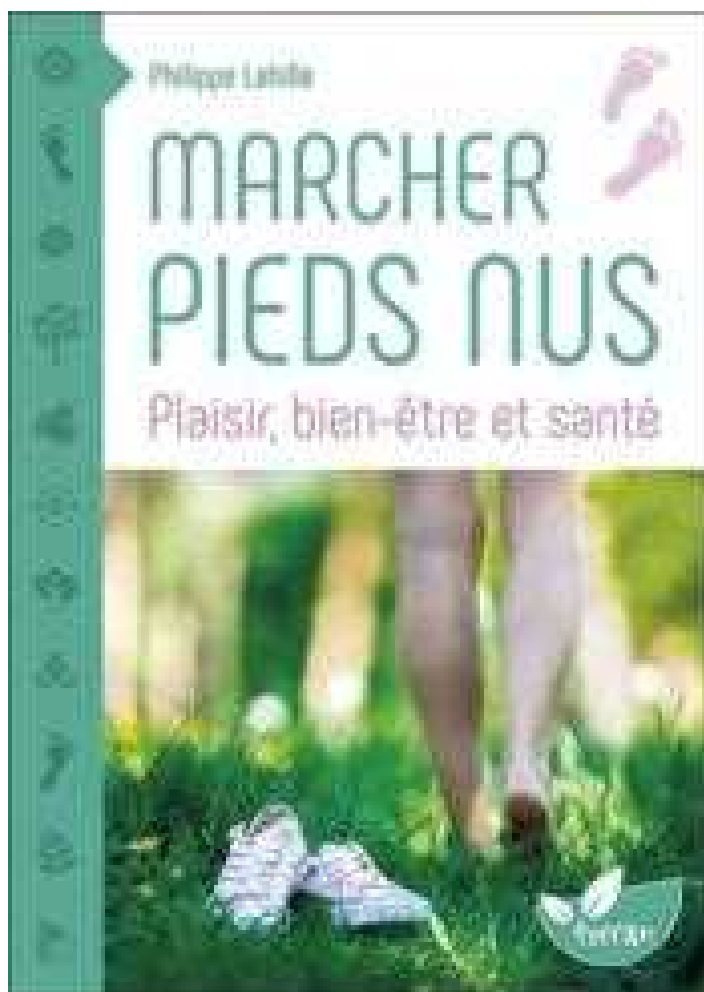


Mots clés: telecharger Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé pdf, Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé mobi, Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé epub gratuitement, Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé torrent, Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé lire en ligne.

Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé PDF

Lahille, Philippe



Ceci est juste un extrait du livre de Marcher pieds nus ; plaisir, bien-être et santé. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Lahille, Philippe
ISBN-10: 9782359811032
Langue: Français
Taille du fichier: 3234 KB

LA DESCRIPTION

Marcher pieds nus est tout ce qu'il y a de plus naturel, notre organisme a été conçu pour cela. Les bébés ne naissent pas chaussés. Retrouver tous les bienfaits de la marche pieds nus, c'est finalement éviter les nuisances causées par le port de chaussures. Comme l'auteur a pu le constater au cours de ses randonnées, le sujet intéresse un nombre croissant de personnes. L'ouvrage se compose de deux parties. Tout d'abord, il s'intéresse aux bénéfices induits sur le plan de la santé physique et psychique comme sur le plan sensoriel : massage des zones réflexes, rééducation neuromusculaire et proprioceptive, amélioration de la circulation sanguine, renforcement du système immunitaire, action anti-inflammatoire grâce à l'effet grounding, évacuation du stress, reconnexion directe à la terre, etc. La seconde partie est orientée vers les aspects techniques : comment débiter, organiser les premières randonnées, éviter les désagréments, tenir compte des saisons, commencer le jogging, pratiquer certains... Lire la suite exercices spécifiques... En fin d'ouvrage, une sélection des lieux les plus appropriés est proposée (parcs, jardins, forêts, littoral). La démarche de ce guide n'est pas de vous inciter à courir pieds nus un marathon, gravir des montagnes ou marcher sur le feu, mais tout simplement de vous inviter à redécouvrir le plaisir d'une activité authentique. Essayez à votre tour et vous serez conquis !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Noté 0.0/5. Retrouvez Marcher pieds nus - Plaisir, bien-être et santé et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Défi marcher pieds nus pour une meilleure santé Aujourd'hui je vous partage mon expérience sur la marche à pieds, et surtout pieds nus!! Il n'est ...

Marcher pieds nus apporte autant de plaisir que de ... contact avec le sol c'est comme un massage relaxant qui va améliorer notre bien-être et notre santé.

MARCHER PIEDS NUS ; PLAISIR, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

[Lire la suite...](#)