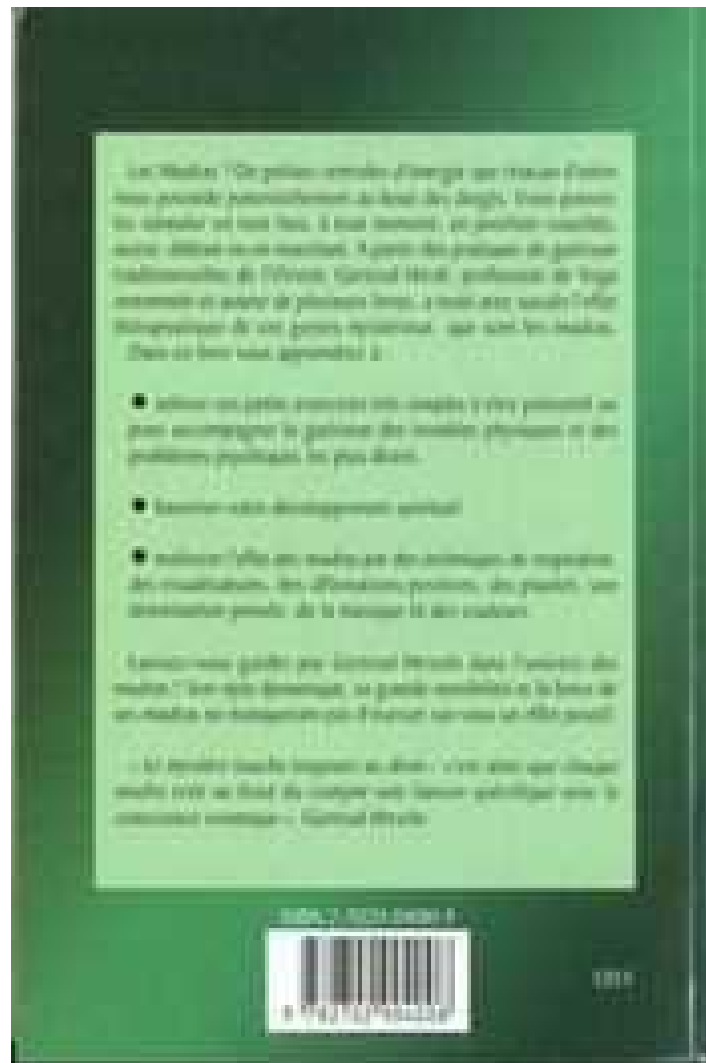


## Mudras (les) PDF

Gertrud Hirschi



*Ceci est juste un extrait du livre de Mudras (les). Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Gertrud Hirschi  
ISBN-10: 9782702904008  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1457 KB

## LA DESCRIPTION

Les Mudras ? De petites centrales d'énergie que chacun d'entre nous possède potentiellement au bout des doigts. Vous pouvez les stimuler en tout lieu, à tout moment, en position couchée, assise, debout ou en marchant. A partir des pratiques de guérison traditionnelles de l'Orient, Gertrud Hirsh, professeur de Yoga renommée et auteur de plusieurs livres, a testé avec succès l'effet thérapeutique de ces gestes mystérieux que sont les mudras. Dans ce livre vous apprendrez à : - utiliser ces petits exercices très simples à titre préventif ou pour accompagner la guérison des troubles physiques et des problèmes psychiques les plus divers - favoriser votre développement spirituel - renforcer l'effet des mudras par des techniques de respiration, des visualisations, des affirmations positives, des plantes, une alimentation pensée, de la musique et des couleurs. Laissez-vous guider par Gertrud Hirschi dans l'univers des mudras ! Son style dynamique, sa grande sensibilité et la force de ses mudras... Lire la suite ne manqueront pas d'exercer sur vous un effet positif. "Le mystère touche toujours au divin - c'est ainsi que chaque mudra crée au bout du compte une liaison spécifique avec la conscience cosmique". Gertrud Hirschi

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Introduction Les "mudras" ("signe" en sanskrit) sont les positions symboliques des mains exprimant une conception spirituelle chez les hindous et les bouddhistes.

12 positions avec les doigts de vos mains pour vous aider à vous connecter et faire circuler l'énergie. Mudras, en sanskrit, veut dire signe ou encore sceau...

Mudra signifie "sceau, fermeture". Hasta signifie main. Il s'agit de gestes, mouvements des mains, porteurs de sens, qui conduisent le pratiquant à un état d ...

## MUDRAS (LES)

[Lire la suite...](#)