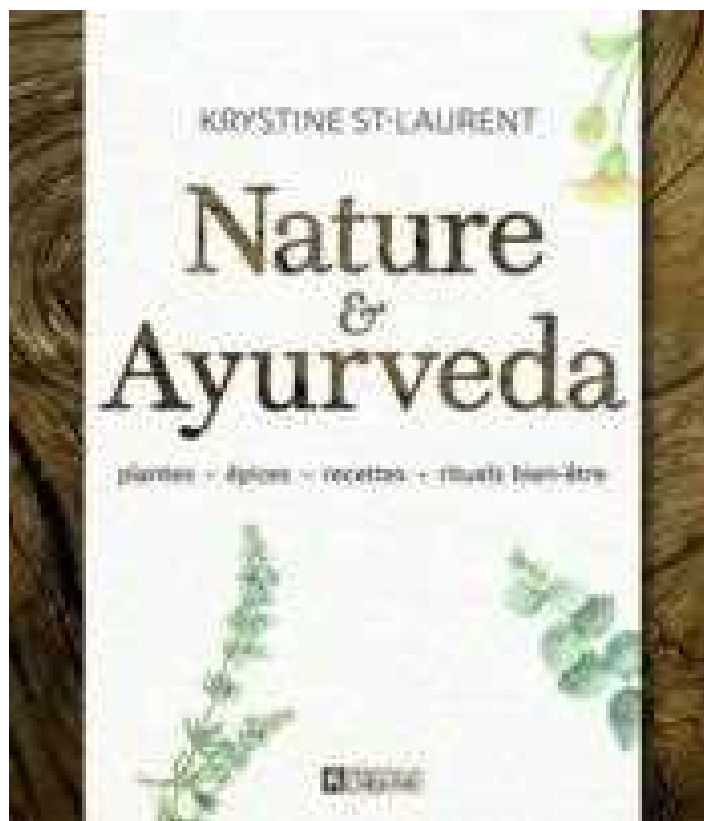


Mots clés: telecharger Nature & ayurveda pdf, Nature & ayurveda mobi, Nature & ayurveda epub gratuitement, Nature & ayurveda torrent, Nature & ayurveda lire en ligne.

---

## Nature & ayurveda PDF

St-Laurent, Krystine



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



Auteur: St-Laurent, Krystine

ISBN-10: 9782761949705

Langue: Français

Taille du fichier: 2488 KB

## LA DESCRIPTION

Des confins de l'Inde ancienne jusqu'aux jardins et potagers du Québec, Krystine St-Laurent nous fait découvrir une sagesse qui se transmet depuis des milliers d'années, celle de puiser le meilleur de la nature pour soigner, apaiser, nourrir et régénérer le corps et l'esprit. Jadis infirmière, aujourd'hui herboriste, aromathérapeute certifiée, et passionnée de médecine ayurvédique, l'auteure nous fait revoir notre rapport à la santé et notre conception du bien-être dans sa globalité (corps-coeur-esprit), et elle nous guide dans la découverte d'un art de vivre qui intègre la nature et remet à l'honneur des plantes et épices aux bienfaits surprenants.... Lire la suite Nourriture vivante, méditation, aromathérapie, automassage aux huiles, l'auteure nous propose des rituels bien-être adaptés à notre réalité occidentale, réalisés à partir de plantes que l'on trouve facilement dans nos jardins et épiceries, nous permettant de renouer avec cette nature si bénéfique à notre équilibre et ainsi de retrouver notre essence.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Vous êtes de nature enthousiaste, vive, mobile, agréable et de constitution plutôt mince, voire menue. Vous avez aussi tendance à être agité, nerveux, instable ...

Vivre dans le béton totalement coupé de la nature peut influencer négativement sur la longévité et le bien être découvrir la science moderne.

Critiques, citations, extraits de Nature & Ayurveda de Krystine St-Laurent.

## **NATURE & AYURVEDA**

[Lire la suite...](#)