

Mots clés: telecharger Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit pdf, Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit mobi, Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit epub gratuitement, Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit torrent, Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit lire en ligne.

---

## Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit PDF

Lavrijsen Annette



*Ceci est juste un extrait du livre de Shinrin yoku, la forêt qui guérit le corps et l'esprit. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Lavrijsen Annette  
ISBN-10: 9782035959294  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1971 KB

## LA DESCRIPTION

Vous êtes stressé? Vous vous sentez fatigué, voire épuisé? Vous avez l'impression que vous n'êtes pas en harmonie avec vous-même? Avec le shinrin yoku, retrouvez l'équilibre entre votre corps et votre esprit. Les arbres vous apporteront détente, énergie et vitalité. Dans cet ouvrage, Annette Lavrijsen vous présente cette thérapie japonaise qui existe depuis les années 1980 et qui connaît un succès grandissant. Le principe? Se promener dans un parc ou une forêt, puis observer, respirer, écouter, et même goûter la nature. Prendre le temps de contempler chaque détail. Ces promenades réduisent le stress, et donc les maladies liées au rythme intense et aux pressions que l'on subit... Cet ouvrage propose une approche complète et très pratique, avec des exercices à appliquer au quotidien! Pour un esprit clair dans un corps détendu.... Lire la suite Annette Lavrijsen est une journaliste spécialisée sur les sujets liés à la santé, à la psychologie et à la nature. Régulièrement, elle part en forêt pour une retraite nature, sans téléphone, sans wi-fi ni cappuccino, mais avec la perspective d'une inspiration et d'une énergie renouvelées!

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

SHINRIN YOKU La forêt qui guérit le corps et l'esprit. De Annette Lavrijsen; Éditeur : Larousse  
Parution : 22 août 2018; Commandez "Shinrin yoku" sur

Le Shinrin-Yoku, littéralement ... revigorants bains de forêt. Une pratique qui repose sur une ... se promener en forêt et à éveiller les sens du corps aux ...

Découvrez et achetez SHINRIN YOKU, LA FORET QUI GUERIT LE CORPS ET L... - LAVRIJS ANNETTE - Larousse sur [www.athenaeum.com](http://www.athenaeum.com)

## **SHINRIN YOKU, LA FORÊT QUI GUÉRIT LE CORPS ET L'ESPRIT**

[Lire la suite...](#)