



Le bien-être à portée de mains

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le bien-être à portée de mains

Bertrand Poncet

Le bien-être à portée de mains Bertrand Poncet

3

 [Télécharger Le bien-être à portée de mains ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le bien-être à portée de mains ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le bien-être à portée de mains Bertrand Poncet**

220 pages

Présentation de l'éditeur

Le bien-être à portée de mains est un guide indispensable pour vous retrouver vous-même et mieux vivre en symbiose avec le monde qui vous entoure. A la lumière d'une philosophie de vie orientée vers l'épanouissement personnel, l'auteur vous propose un ensemble d'exercices pratiques qui vous offrent de véritables solutions à l'élimination du stress quotidien. Bertrand Poncet vous enseigne l'apprentissage et la mise en pratique des techniques de relaxation énergétique ; le contrôle de la respiration, les méthodes d'étirement corporel, les pratiques orientales (Qi Gong, Tai Ji Quan,...) et les techniques de méditation (Za Zen). Il présente et détaille aussi la palette des massages pratiqués dans le monde entier depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours (massages traditionnels chinois, thaïlandais, ayurvédique, suédois, californien, shiatsu, etc.) ainsi que les précieuses techniques d'auto-massages (points et méridiens d'acupuncture). Pour mieux vous guider, certains de ces exercices sont illustrés par des photos originales. Ainsi, l'auteur propose à tout un chacun un art de vivre mettant en harmonie le corps et l'esprit. Fort de son expérience, il vous fait partager sa maîtrise du bien-être et vous apporte les clefs de la confiance et de la sérénité. Biographie de l'auteur Bertrand Poncet, praticien et formateur en massages de bien-être, se consacre depuis plus de dix ans à l'étude et la pratique de la médecine traditionnelle chinoise, des techniques de massages, des méthodes de relaxation, de respiration et de méditation tout en perfectionnant son savoir à travers le monde.

Download and Read Online **Le bien-être à portée de mains Bertrand Poncet** #UY8AR0FHD6T

Lire Le bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet pour ebook en ligneLe bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet à lire en ligne.Online Le bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet ebook Téléchargement PDFLe bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet DocLe bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet MobipocketLe bien-être à portée de mains par Bertrand Poncet EPub

UY8AR0FHD6TUY8AR0FHD6TUY8AR0FHD6T