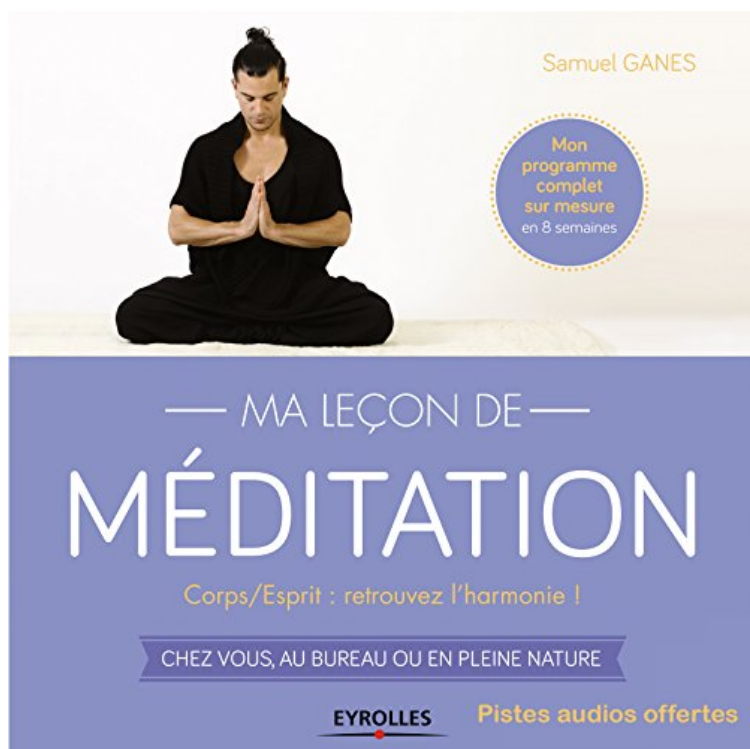


[Free download] File size: 24.Mb

Ma leçon de méditation: Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie ! - Chez vous, au bureau ou en pleine nature



Par Samuel Ganes

DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #727777 dans eBooksPubli le: 2014-11-20 Sorti le: 2014-11-20 Format: Ebook Kindle

[Free download] Ma leçon de méditation: Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie ! - Chez vous, au bureau ou en pleine nature

Par Samuel Ganes : Ma leçon de méditation: Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie ! - Chez vous, au bureau ou en pleine nature before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Ma leçon de méditation: Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie ! - Chez vous, au bureau ou en pleine nature:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Loin d'être réservée à une élite, la méditation est la porte de chacun et ses bienfaits sont aujourd'hui reconnus. Cet ouvrage accessible et richement illustré vous propose plusieurs méthodes afin de trouver la technique qui s'adaptera à votre quotidien. Vous pourrez ainsi ouvrir votre corps et votre esprit à cette pratique ancestrale et en profiter pleinement à travers un programme de relaxation sur mesure: Préparez-vous mentalement et physiquement à votre séance. Maîtrisez les techniques de respiration et les mudras. Exprimez les différentes méditations à travers le souffle et le mouvement. Abandonnez-vous en musique aux mantras et aux ambiances propices à la détente. Approfondissez la connaissance de votre corps et de votre esprit. 16 pistes originales à télécharger. Présentation de l'auteur Loin d'être réservée à une élite, la méditation est la porte de chacun et ses bienfaits sont aujourd'hui reconnus. Cet ouvrage accessible et richement illustré vous propose plusieurs méthodes afin de trouver la technique qui s'adaptera à votre quotidien. Vous pourrez ainsi ouvrir votre corps et votre esprit à cette pratique ancestrale et en profiter pleinement à travers un programme de relaxation sur mesure: Préparez-vous mentalement et physiquement à votre séance. Maîtrisez les techniques de respiration et les mudras. Exprimez les différentes méditations à travers le souffle et le mouvement. Abandonnez-vous en musique aux mantras et aux ambiances propices à la détente. Approfondissez la connaissance de votre corps et de votre esprit. 16 pistes originales à télécharger. Biographie de l'auteur Samuel Ganes est coach bien-être, diplômé

certifi en yoga, en massage tha et en mdecine ayurvdiq. Ses techniques d'enseignement se nourrissent de diverses influences : des formes les plus douces, alliant mditation, sophrologie, pranayamas (exercices de souffle) et rites tibains, des styles de yoga trs dynamiques.