

AGIR ET RÉUSSIR GRÂCE AU CORPS - MON CORPS MAGICIEN

Éditions  Bussière

Françoise Brion, Luc Tonnerre & Francis Bourgois

Notre corps est à la fois le miroir et le siège de nos émotions. En écoutant notre corps et nos ressentis, nous avons des outils simples et magiques à notre disposition pour faciliter notre vie, nous désencombrer de nos pensées lourdes et obsédantes, équilibrer nos énergies, prendre soin de nous-mêmes et des autres.

Vous apprendrez dans ce livre que l'alliance corps-esprit est régie par trois sources principales :

- la respiration,
- l'alimentation
- et les reins.

À l'aide de **points de pression et de massages, de techniques de respiration et de conseils nutritionnels**, il est très facile de métamorphoser un état d'esprit et de soulager un corps.

Des conseils simples et efficaces à la portée de tous !



Réf. 68786

Précommande n° : L99133

13/01/2020

6,90 €

Livre Broché • 48 pages • 12,5 x 19 cm

Illustrations couleur

Collection : « Mon corps magicien »

Santé - Bien-être

Santé - Médecine ou divers - 038

Médecine douce

Bien-être

Soins manuels

Corps

Signature

Kinésologue, Françoise Brion encadre également des formations de développement personnel et d'apprentissage de soins.

Infirmier, énergéticien passionné, Luc Tonnerre pratique une approche globale du soin par association de différentes techniques manuelles et énergétiques.

Ostéopathe à la retraite et passionné par la communication et les approches manuelles, Francis Bourgois se consacre exclusivement aux formations et à la recherche.

Le Mans

Ouvrage facile d'accès et pratique.

Dans la même série



Réf. 66263



Réf. 66262



Réf. 68102



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12