

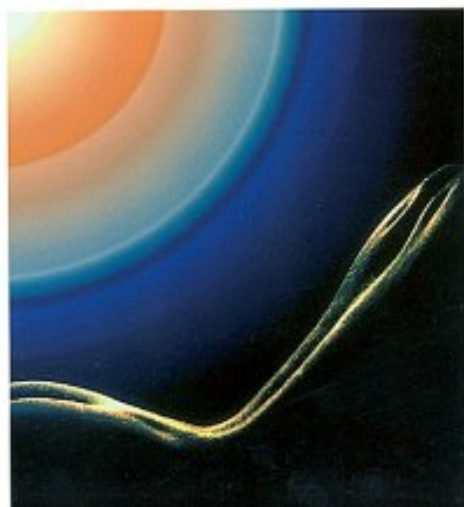
[Download ebook] File size: 27.Mb

Corps vivant

PAULE SALOMON

Corps vivant

Albin Michel



Par Paule Salomon

**Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #429455 dans eBooksPubli
le: 2013-03-14Sorti le: 2013-03-
14Format: Ebook Kindle

[Download ebook] Corps vivant

Par Paule Salomon : Corps vivant
before purchasing it in order to gage
whether or not it would be worth my
time, and all praised Corps vivant:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur Selon Paule Salomon, nous en savons aujourd'hui suffisamment sur les règles d'hygiène de vie pour être soi-même son premier médecin. L'attention au corps, creuset d'une révélation de la vie intérieure, conduit non seulement la santé mais aussi la sagesse : Je suis ce que je mange, je suis ce que je ressens et je deviens ce que j'intègre. Vritable mode d'emploi pour une prise de conscience de son corps au quotidien, cet ouvrage résolument pratique constitue un outil de transformation. Il propose une réflexion concrète sur l'art de bien se nourrir, de respirer, d'utiliser les vertus de l'eau, des plantes et des huiles essentielles, sur l'exercice physique, le massage et la relaxation. Quel est ce sixième sens qui conduit à écouter ses sensations et se faire du bien ? Découvrez l'art de mieux vivre pour ne plus subir la maladie comme une fatalité. Soyez de ceux qui

deviennent les crateurs de leur sant et de leur sagesse. Prsentation de l'diteur Selon Paule Salomon, nous en savons aujourd'hui suffisamment sur les rgles d'hygine de vie pour tre soi-mme son premier mdecin. L'attention au corps, creuset d'une rvlation de la vie intrieure, conduit non seulement la sant mais aussi la sagesse : Je suis ce que je mange, je suis ce que je ressens et je deviens ce que j'intgre . Vritable mode d'emploi pour une prise de conscience de son corps au quotidien, cet ouvrage rsolument pratique constitue un outil de transformation. Il propose une rflexion concrte sur l'art de bien se nourrir, de respirer, d'utiliser les vertus de l'eau, des plantes et des huiles essentielles, sur l'exercice physique, le massage et la relaxation. Quel est ce sixime sens qui conduit couter ses sensations et se faire du bien ? Dcouvrez l'art de mieux vivre pour ne plus subir la maladie comme une fatalit. Soyez de ceux qui deviennent les crateurs de leur sant et de leur sagesse.