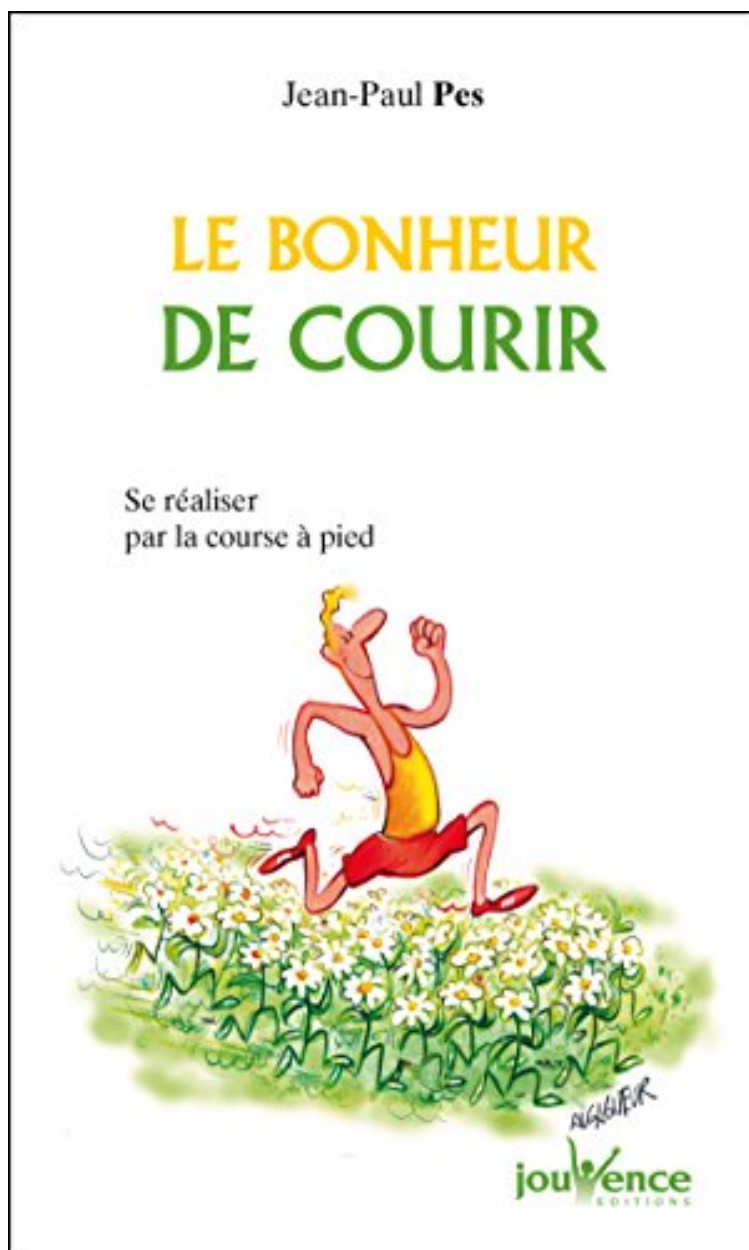


[Get free] File size: 16.Mb

Le bonheur de courir



Par Jean-Paul Pes
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #274046 dans eBooksPubli le: 2013-10-30Sorti le: 2013-10-30Format: Ebook Kindle

[Get free] Le bonheur de courir

Par Jean-Paul Pes : Le bonheur de courir before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Le bonheur de courir:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurCourir est une activit naturelle ! En effet, si notre corps est conu pour se dplacer rapidement, notre civilisation nous a fait perdre lhabitude de la course, qui est devenue une activit codifie que lon fait certains moments.L'apprentissage sensori-psycho-moteur est essentiel pour faire ressortir lunit vers laquelle tend cette activit stimulant corps et esprit. Cest du reste le propos essentiel de ce petit livre, qui n'insiste pas sur les performances et la technique de la course, mais qui ouvre sur les chemins de l'accomplissement de leffort comme qute de soi et du bonheur.Il vous rappelle fort propos que la route et ltat

desprit dans lequel on la parcourt sont plus importants que le but ; qu'il faut courir, comme dans la vie, merveille. Empreinte de la sagesse de saint Augustin disant : Quiconque veut s'épargner l'âme du corps perd la raison , l'auteur vous invite donc à un retour sur soi, une recherche de l'unité, grâce aux plus beaux outils de développement que vous puissiez posséder : votre corps et votre joie de vivre. Présentation de l'auteur Courir est une activité naturelle ! En effet, si notre corps est conçu pour se déplacer rapidement, notre civilisation nous a fait perdre l'habitude de la course, qui est devenue une activité codifiée que l'on fait certains moments. L'apprentissage sensori-psycho-moteur est essentiel pour faire ressortir l'unité vers laquelle tend cette activité stimulante corps et esprit. C'est du reste le propos essentiel de ce petit livre, qui n'insiste pas sur les performances et la technique de la course, mais qui ouvre sur les chemins de l'accomplissement de l'effort comme quête de soi et du bonheur. Il vous rappelle fort propos que la route et l'état desprit dans lequel on la parcourt sont plus importants que le but ; qu'il faut courir, comme dans la vie, merveille. Empreinte de la sagesse de saint Augustin disant : Quiconque veut s'épargner l'âme du corps perd la raison , l'auteur vous invite donc à un retour sur soi, une recherche de l'unité, grâce aux plus beaux outils de développement que vous puissiez posséder : votre corps et votre joie de vivre. Biographie de l'auteur Jean-Paul Pes est psychomotricien d'athlètes de haut niveau (Jeux olympiques, Championnat du monde, etc.) au club de Martigues Sport Athlétisme et amateur de course pied. Il vous fait part ici de sa passion, vous invitant à la partager vous aussi et à l'utiliser comme moyen de développement personnel. Il est l'auteur de Se régénérer le corps et l'esprit, Gérer ses performances, Être tonique, 8 minutes pour être en forme et L'écouter (Editions Jouvence).