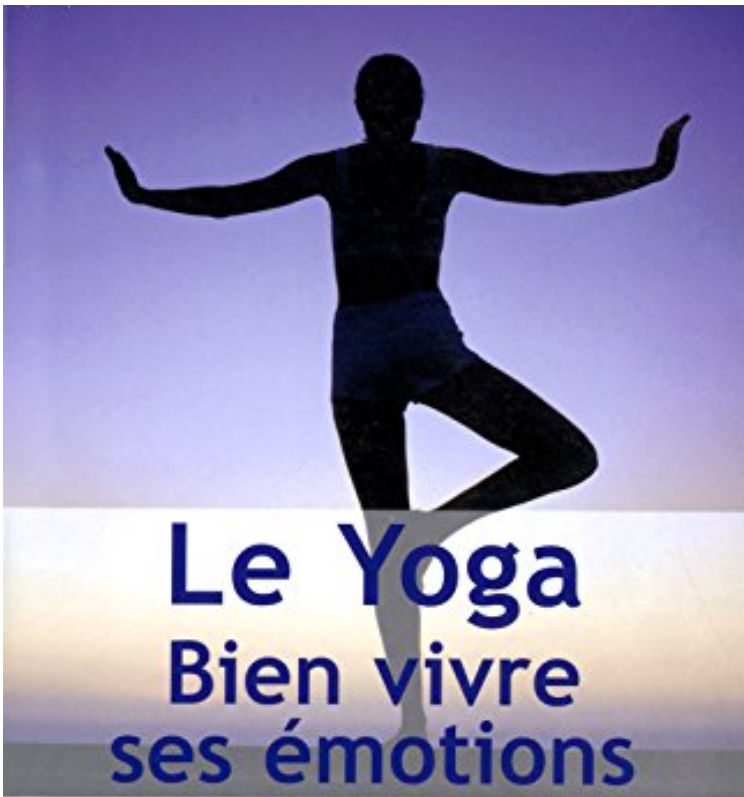


[PDF] File size: 70.Mb

# Le Yoga: Bien vivre ses motions



Dr Lionel Coudron



Download

Read Online

*Par Lionel Coudron  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks |  
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #110900 dans eBooksPubli le: 2006-03-23Sorti le: 2006-03-23Format: Ebook Kindle

[PDF] Le Yoga: Bien vivre ses motions

**Par Lionel Coudron : Le Yoga: Bien vivre ses motions** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Le Yoga: Bien vivre ses motions:

## Description :

Prsentation de l'diteurLe yoga nest pas qu'affaire de postures ; cest une vritable attitude de vie. Parmi ses nombreux bienfaits, il peut vous aider dans votre dveloppement personnel, motionnel, et vous permettre de vivre mieux, avec vous-mme et avec les autres. Voici, travers une multitude dexercices simples, comment mieux grer vos motions et votre stress, comment accder la paix de lesprit en favorisant votre bien-tre et votre sant, et ce tous les ges de la vie. Pour rester en parfaite sant, apprendre mieux matriser vos motions et acquirir plus de srnit. Lionel Coudron est docteur en mdecine, diplm en acuponcture, nutrition, biologie, mdecine du sport et traumatologie du sport. Il est psychothrapeute, form IEMDR. Il enseigne le yoga depuis plus de trente ans. Aprs avoir t prsident de l'cole de professeurs de la Fdration franaise de hatha yoga et cr

l'association Mdecine et Yoga, il est aujourd'hui directeur de l'Institut de yoga thrapie. Il se consacre la diffusion et l'enseignement des applications mdicales du yoga. Prsentation de l'auteurLe yoga nest pas qu'affaire de postures ; cest une vritable attitude de vie. Parmi ses nombreux bienfaits, il peut vous aider dans votre dveloppement personnel, motionnel, et vous permettre de vivre mieux, avec vous-mme et avec les autres. Voici, travers une multitude dexercices simples, comment mieux grer vos motions et votre stress, comment accder la paix de lesprit en favorisant votre bien-tre et votre sant, et ce tous les ges de la vie. Pour rester en parfaite sant, apprendre mieux matriser vos motions et acqurir plus de srnit. Lionel Coudron est docteur en mdecine, diplm en acuponcture, nutrition, biologie, mdecine du sport et traumatologie du sport. Il est psychothrapeute, form IEMDR. Il enseigne le yoga depuis plus de trente ans. Aprs avoir t prsident de l'cole de professeurs de la Fdration franaise de hatha yoga et cr l'association Mdecine et Yoga, il est aujourd'hui directeur de l'Institut de yoga thrapie. Il se consacre la diffusion et l'enseignement des applications mdicales du yoga. Biographie de l'auteurLionel Coudron est docteur en mdecine, diplm en acuponcture, nutrition, biologie, mdecine du sport et traumatologie du sport. Il est psychothrapeute, form l'EMDR. Il enseigne le yoga depuis plus de trente ans. Aprs avoir t prsident de l'cole de professeurs de la Fdration franaise de hatha yoga et cr l'association Mdecine et Yoga, il est aujourd'hui directeur de l'Institut de yoga thrapie. Il se consacre la diffusion et l'enseignement des applications mdicales du yoga.