

Cohrence cardiaque 3.6.5. Guide de cohrence cardiaque jour aprs jour



Par Dr David O'Hare
DOC / *audiobook / ebooks / Download
PDF / ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #4366 dans eBooksPubli le: 2012-11-08Sorti le: 2012-11-08Format: Ebook Kindle

[Mobile library] Cohrence cardiaque 3.6.5. Guide de cohrence cardiaque jour aprs jour

Par Dr David O'Hare : Cohrence cardiaque 3.6.5. Guide de cohrence cardiaque jour aprs jour before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Cohrence cardiaque 3.6.5. Guide de cohrence cardiaque jour aprs jour:

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurRvle par le Dr David Servan-Schreiber, la cohrence cardiaque est une pratique thrapeutique reconnue par la science et conseille par les mdecins. Cette pratique, gratuite comme l'air et inspirante, est base sur une respiration rythme. Ce livre vous dit comment l'incorporer votre quotidien pour qu'elle dlivre tous ses bnfices. 365 c'est 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes Les bienfaits de la cohrence cardiaque : Gestion du stress, de l'anxit et de leurs consequences Meilleur sommeil Diminution des fringales, perte des kilos motionnels Mise distance des motions ngatives Diminution du risque cardiovasculaire Amlioration de l'apprentissage Aide la prise de dcision 365 c'est tout ce qu'il y a

savoir pour faire de la cohérence cardiaque une alliée santé au quotidien ! Présentation de l'auteur Revue par le Dr David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Cette pratique, gratuite comme l'air et inspirante, est basée sur une respiration rythmée. Ce livre vous dit comment l'incorporer votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices. 365 c'est 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes Les bienfaits de la cohérence cardiaque : Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences Meilleur sommeil Diminution des fringales, perte des kilos inutiles Mise à distance des émotions négatives Diminution du risque cardiovasculaire Amélioration de l'apprentissage Aide à la prise de décision 365 c'est tout ce qu'il y a à savoir pour faire de la cohérence cardiaque une alliée santé au quotidien ! Biographie de l'auteur Le Dr David O'Hare est l'un des meilleurs spécialistes internationaux de la cohérence cardiaque. Il forme des thérapeutes au sein de l'Institut de médecine intégrative fondé par son ami David Servan-Schreiber. Il est l'auteur de *Maigrir par la cohérence cardiaque*, (Thierry Souccar éditions, 2008) et co-auteur de *Intuitions* (Thierry Souccar éditions, 2011).