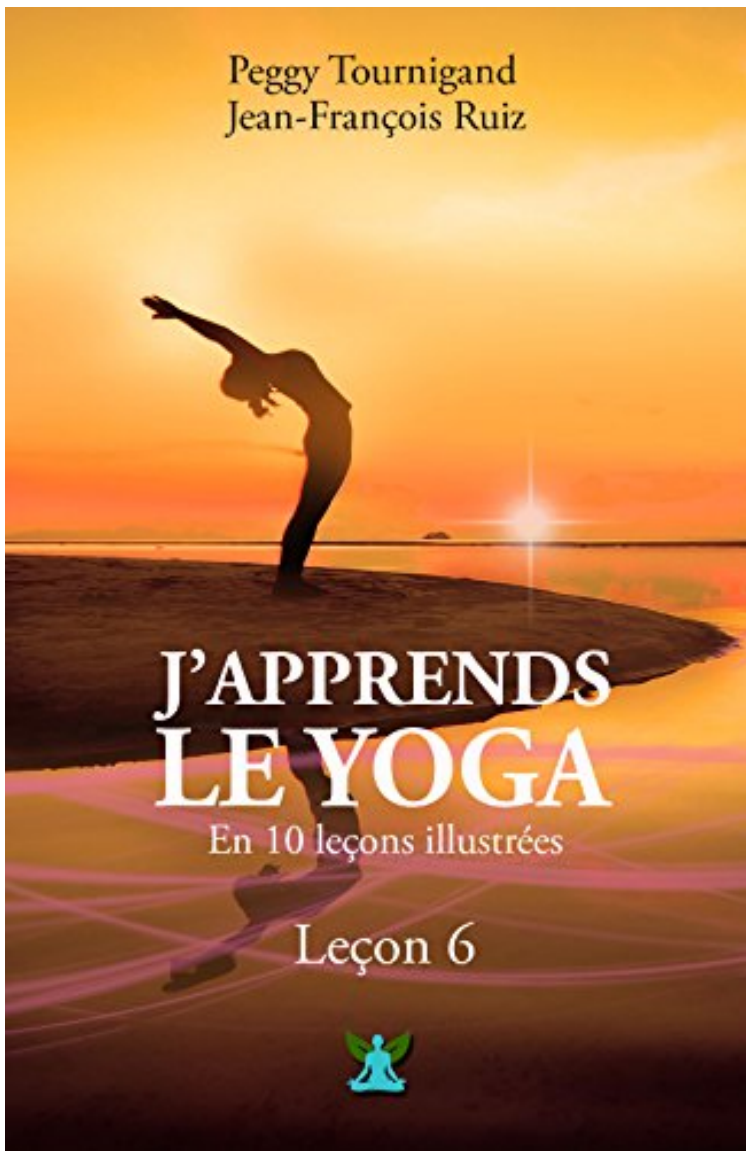


[Download] File size: 32.Mb

J'apprends le Yoga en 10 leons: Leon n6 : Rvlez votre sexualit et dvelopper votre confiance en vous



*Par Jean-François Ruiz, Peggy Tournigand
DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes
: #4572 dans eBooksPubli le: 2014-06-
30Sorti le: 2014-06-30Format: Ebook
Kindle

[Download] J'apprends le Yoga en 10
leons: Leon n6 : Rvlez votre sexualit et
dvelopper votre confiance en vous

Par Jean-François Ruiz, Peggy Tournigand :
J'apprends le Yoga en 10 leons: Leon n6 :
Rvlez votre sexualit et dvelopper votre
confiance en vous before purchasing it in
order to gage whether or not it would be worth
my time, and all praised J'apprends le Yoga en
10 leons: Leon n6 : Rvlez votre sexualit et
dvelopper votre confiance en vous:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurCe livre est le sixime d'une srie de 10 livres qui vont vous accompagner progressivement dans l'apprentissage du Yoga. Le Yoga amne de nombreux bienfaits corporels :- La matrise du corps ; - Un gain d'elasticit, de souplesse ; - Une meilleure rsistance la fatigue ; - Une augmentation du dynamisme ; - Il galbe le corps, dessine les hanches, le ventre, les cuisses, les mollets ; - Il limine les toxines

;- Il renforce la sangle abdominale, maintient les organes internes en place ; - Il tonifie et active le systme digestif, masse les visces (foie, estomac, rate, intestins, reins) ; - Il augmente l'irrigation sanguine, rechauffe les extrmits, combat l'hypertension et les palpitations ; - Il rgle l'activit de l'utrus et des ovaires, vite les irrularits menstruelles et les douleurs, facilite l'accouchement ; - Il stimule et normalise l'activit des glandes endocrines (notamment la thyrode) ; - Il augmente la rsistance immunitaire face aux maladies.- Le Yoga permet aussi de rduire les douleurs au niveau du dos, du cou et des articulations. Outre les bienfaits physiques, le Yoga permet de dvelopper un bien-tre psychique : - Il combat le stress, l'anxit ; - Il augmente la force psychique ; - Il permet de prendre conscience de son corps ; - Il amliore le sommeil ; - Il permet de recouvrer calme et srnit ; - Il dveloppe la capacit de concentration. Dans ce sixime livre, vous apprenez les diffrents postures pour vous reconnecter avec le chakra sexuel (svadhisthana) et le chakra du plexus solaire (manipura). Vous voyez comment une sance peut vous aider mieux vous sentir dans votre corps, tre plus l'coute de de vos sensations, et augmenter votre confiance en vous. Vous dcouvrirez des exercices illustres avec photos, qui permettent de vous reconnecter avec votre corps, d'activer tous les muscles afin de vous sentir mieux jour aprs jour dans votre corps. Nous finissons la sance par un exercice de relaxation pour vous dtendre le corps et l'esprit et intgrer les bnfices de la pratique. A la fin de cette sance vous avez exprimnt une nouvelle sance avec de nouvelles postures. Peggy et Jean-Franois sont professeurs de Yoga certifs en Yin Yang Yoga form par un des plus grand nom du yoga international : Simon Low. Le yoga a chang leur vie et ils changeront la votre au travers de ce livre. Prsentation de l'auteur Ce livre est le sixime d'une srie de 10 livres qui vont vous accompagner progressivement dans l'apprentissage du Yoga. Le Yoga amne de nombreux bienfaits corporels : - La matrise du corps ; - Un gain d'lasticit, de souplesse ; - Une meilleure rsistance la fatigue ; - Une augmentation du dynamisme ; - Il galbe le corps, dessine les hanches, le ventre, les cuisses, les mollets ; - Il limine les toxines ; - Il renforce la sangle abdominale, maintient les organes internes en place ; - Il tonifie et active le systme digestif, masse les visces (foie, estomac, rate, intestins, reins) ; - Il augmente l'irrigation sanguine, rechauffe les extrmits, combat l'hypertension et les palpitations ; - Il rgle l'activit de l'utrus et des ovaires, vite les irrularits menstruelles et les douleurs, facilite l'accouchement ; - Il stimule et normalise l'activit des glandes endocrines (notamment la thyrode) ; - Il augmente la rsistance immunitaire face aux maladies.- Le Yoga permet aussi de rduire les douleurs au niveau du dos, du cou et des articulations. Outre les bienfaits physiques, le Yoga permet de dvelopper un bien-tre psychique : - Il combat le stress, l'anxit ; - Il augmente la force psychique ; - Il permet de prendre conscience de son corps ; - Il amliore le sommeil ; - Il permet de recouvrer calme et srnit ; - Il dveloppe la capacit de concentration. Dans ce sixime livre, vous apprenez les diffrents postures pour vous reconnecter avec le chakra sexuel (svadhisthana) et le chakra du plexus solaire (manipura). Vous voyez comment une sance peut vous aider mieux vous sentir dans votre corps, tre plus l'coute de de vos sensations, et augmenter votre confiance en vous. Vous dcouvrirez des exercices illustres avec photos, qui permettent de vous reconnecter avec votre corps, d'activer tous les muscles afin de vous sentir mieux jour aprs jour dans votre corps. Nous finissons la sance par un exercice de relaxation pour vous dtendre le corps et l'esprit et intgrer les bnfices de la pratique. A la fin de cette sance vous avez exprimnt une nouvelle sance avec de nouvelles postures. Peggy et Jean-Franois sont professeurs de Yoga certifs en Yin Yang Yoga form par un des plus grand nom du yoga international : Simon Low. Le yoga a chang leur vie et ils changeront la votre au travers de ce livre.