



La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD)

Jean-Louis Abrassart

La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) Jean-Louis Abrassart

 [Télécharger La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets d ...pdf](#)

 [Lire en ligne La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) Jean-Louis Abrassart

221 pages

Présentation de l'éditeur

Développés par les moines tibétains il y a 2 000 ans, mais révélés seulement en Occident dans les années 1930, les 5 tibétains consistent en une série de 5 exercices à enchaîner les uns après les autres selon un rituel précis. La pratique de ces exercices physiques ouvre les centres d'énergie - les chakras -, afin de renforcer la vitalité du corps et de l'esprit, gage de longévité. Dans cet ouvrage complet et détaillé, vous apprendrez les enchaînements des 5 tibétains, étape par étape, grâce aux nombreuses photos qui vous guident dans la pratique. Le DVD vous aidera à fluidifier les mouvements pour bénéficier de leurs innombrables bienfaits. Vous y découvrirez aussi un enchaînement simple, décrit ici pour la première fois, qui vous permettra en quelques minutes de dissiper vos tensions et de remobiliser votre énergie. La pratique de ces exercices dynamiques s'adresse autant aux personnes jeunes qui souhaitent être au mieux de leur forme qu'aux moins jeunes qui désirent retrouver leur vigueur et leur allant. En suivant les conseils préconisés dans cet ouvrage, tant au niveau de l'alimentation que de l'attitude mentale, et en pratiquant chaque jour les 5 tibétains, vous bénéficierez d'une nouvelle espérance de vie... Biographie de l'auteur

Jean-Louis Abrassart est une autorité reconnue dans le domaine des disciplines psychocorporelles et des techniques de massage non-médicales qu'il pratique et enseigne depuis plus de trente ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages parus chez le même éditeur : Les bons gestes de l'acupressure, Les bons gestes de la réflexologie, Les bons gestes du massage, Massage Californien, l'art de la détente, Massage Coréen, la détente absolue, Aromathérapie essentielle.

Download and Read Online La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) Jean-Louis Abrassart #FCUDBVLORNQ

Lire La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart pour ebook en ligneLa bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart à lire en ligne.Online La bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart ebook Téléchargement PDFLa bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart DocLa bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart MobipocketLa bonne pratique des 5 tibétains : Les secrets de la vitalité et de la longévité pour tous (1DVD) par Jean-Louis Abrassart EPub
FCUDBVLORNQFCUDBVLORNQFCUDBVLORNQ