



## **L'ancre énergétique : Retrouvez la force en vous !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# **L'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous !**

*Mary Laure Teyssedre*

**L'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous !** Mary Laure Teyssedre



[\*\*Télécharger\*\* L'ancrage énergétique : Retrouvez la force ...pdf](#)



[\*\*Lire en ligne\*\* L'ancrage énergétique : Retrouvez la forc ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'ancre énergétique : Retrouvez la force en vous ! Mary Laure Teyssedre

---

96 pages

Extrait

Introduction

À l'époque où les thérapies complémentaires et les méthodes de développement personnel visant à un mieux-être et une diminution du stress prennent de plus en plus de place dans le processus de retour à la pleine santé à disposition des malades, l'une des priorités annoncées pour ces techniques est l'«ancre», l'«enracinement».

Yoga, Tai Chi et autres méthodes sportives venues d'Orient proposent même des postures adéquates pour améliorer et pratiquer cet ancrage au quotidien.

- Mais que signifie exactement «être ancré» ?
- Et surtout, à quoi cela sert-il exactement ?
- Enfin, quels sont les moyens pour y parvenir ?

C'est à ces trois questions, en apparence bien simples, qu'espère répondre cet ouvrage. C'est une approche énergétique, avec des techniques de méditations, des visualisations ainsi que quelques postures et exercices physiques qui vous y sont présentés. Il se veut concis et pratique, avec des exemples utiles pour vous aider à vous ancrer et aussi à améliorer votre vie quotidienne. Bonne lecture ! Présentation de l'éditeur  
Être ancré, c'est être connecté à la terre. Non pas physiquement, nous le sommes tous, mais être présent dans son corps, se sentir à sa place, avoir la force de l'intention, celle de l'acceptation des épreuves... pour cela, nous sommes bien moins nombreux n'est-ce pas ? Pourtant, nous avons en permanence besoin d'ancrage.

Que signifie exactement «être ancré» ? À quoi cela sert-il et quels sont les moyens pour y parvenir ? C'est à ces trois questions que répond l'auteur ; par l'explication théorique bien sûr, mais surtout par la pratique : elle propose en effet une approche énergétique, avec des tests et techniques de méditations, des visualisations ainsi que des postures et exercices physiques. Les exemples, nombreux, visent à améliorer votre vie quotidienne.

Mary Laure Teyssedre vous invite à pratiquer patiemment mais régulièrement les exercices décrits, lesquels pourraient bien vous amener à changer votre être intérieur de manière surprenante !

L'auteur

Mary Laure Teyssedre est praticienne en soins énergétiques. Après des études supérieures en école de commerce, elle est devenue maître Reiki enseignante et diplômée Barbara Brennan Healing Science®. Elle organise des formations en développement personnel et énergétique. Elle a déjà publié Comment attirer l'argent et l'abondance et Osez vivre de votre passion ! aux Éditions Jouvence. Biographie de l'auteur  
Mary Laure Teyssedre est praticienne en soins énergétiques. Après des études supérieures en école de commerce, elle est devenue maître Reiki enseignante et diplômée Barbara Brennan Healing Science. Elle organise des formations en développement personnel et énergétique. Elle a déjà publié Comment attirer l'argent et l'abondance et Osez vivre de votre passion ! aux Editions Jouvence.

Download and Read Online L'ancre énergétique : Retrouvez la force en vous ! Mary Laure Teyssedre  
#LZSGMBD5WY3

Lire L'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre pour ebook en ligneL'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre 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 L'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre à lire en ligne.Online L'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre ebook Téléchargement PDFL'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre DocL'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre MobipocketL'ancrage énergétique : Retrouvez la force en vous ! par Mary Laure Teyssedre EPub

**LZSGMBD5WY3LZSGMBD5WY3LZSGMBD5WY3**