



Guide des mudras par l'image



Télécharger



Lire En Ligne

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

Guide des mudras par l'image

Jean-Marc LECOUTRE

Guide des mudras par l'image Jean-Marc LECOUTRE

 [Télécharger Guide des mudras par l'image ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guide des mudras par l'image ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Guide des mudras par l'image Jean-Marc LECOUTRE

92 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage s'adresse à ceux et celles qui recherchent des moyens naturels, et à la portée de chacun, de soulager rapidement de nombreux maux.

Décrites avec clarté, efficaces et agréables à tenir, les positions proposées vous plongeront dans un univers subtil d'une grande richesse.

Dans une méditation ciblée, ces « pauses » vous permettront de soulager de grosses angoisses, chasser des maux de dos, atténuer des migraines ou retrouver davantage de joie de vivre.

Vous découvrirez aussi à quel point, en chantant certains sons (associés à des mudras), vous pourrez faire vibrer tel ou tel centre énergétique, et bénéficier des nombreux effets positifs qui en découleront.

Pratiquez le même mudra pendant cinq à vingt minutes par jour et savourez bientôt les fruits de votre patience et de votre persévérance.

Jean-Marc Lecoutre est pianiste et professeur de yoga depuis de nombreuses années à

Dieppe et alentour. Il a déjà publié deux autres ouvrages sur le yoga, et créé un CD de musique d'inspiration orientale. Retrouvezle

sur son site www.yogacentrearmoni.com

ou sur YouTube. Biographie de l'auteur

Jean-Marc Lecoutre est pianiste et professeur de yoga depuis de nombreuses années à Dieppe et alentour. Il a déjà publié deux autres ouvrages sur le yoga, et créé un CD de musique d'inspiration orientale. Retrouvezle sur son site www.yogacentrearmoni.com ou sur YouTube.

Download and Read Online Guide des mudras par l'image Jean-Marc LECOUTRE #M8BVY4KDNCE

Lire Guide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE pour ebook en ligneGuide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE 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 Guide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE à lire en ligne. Online Guide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE ebook Téléchargement PDFGuide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE DocGuide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE MobipocketGuide des mudras par l'image par Jean-Marc LECOUTRE EPub
M8BVY4KDNCEM8BVY4KDNCEM8BVY4KDNCE