



La détente absolue : Massage coréen

Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel

 Télécharger

 Lire En Ligne

La détente absolue : Massage coréen Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel

 [Download La détente absolue : Massage coréen ...pdf](#)

 [Read Online La détente absolue : Massage coréen ...pdf](#)

La détente absolue : Massage coréen

Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel

La détente absolue : Massage coréen Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel

Téléchargez et lisez en ligne La détente absolue : Massage coréen Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel

255 pages

Présentation de l'éditeur

Nous sommes tous à la recherche d'un état de détente physique et mental qui nous fait défaut. Le stress nous assaille de toutes parts et nous avons parfois du mal à nous en défendre. Voici un outil de détente simple à pratiquer, rapide, efficace, applicable par tous. Issue de la tradition coréenne, cette méthode de massage totalement originale consiste en une série de vibrations et de mobilisations appliquées progressivement à l'ensemble du corps dans des positions bien précises. Ces gestes sont sans risque et il n'est nul besoin de posséder une connaissance particulière du corps.

Les vibrations douces et les mobilisations des articulations relaxent profondément les muscles, dissolvent les tensions et les blocages, libèrent la respiration et assouplissent le corps. Ce relâchement physique entraîne un apaisement profond du mental et des émotions. Grâce aux très nombreuses photos, aux légendes détaillées et aux conseils spécifiques qu'il vous donne, cet ouvrage vous permettra de facilement maîtriser la méthode. Des séquences spécifiques vous permettent d'adapter la séance au temps dont vous disposez, aux zones du corps particulièrement crispées, à la personne que vous détendez... Particulièrement adaptée aux conditions de vie actuelles, c'est la technique idéale à pratiquer dans le cadre de la famille, mais aussi au travail, entre amis... Biographie de l'auteur

Jean-Louis Abrassart, thérapeute psycho-corporel, spécialiste des techniques de massages non médicales, contribue depuis plus de vingt ans à la connaissance et à la promotion des bienfaits tant physiques que psychiques du toucher. Auteur de nombreux articles, livres et DVD, il est le créateur et le responsable des Formations à la Relation d'Aide par le Toucher. Plus de 2000 personnes ont déjà suivi ses stages et formations.

Marie Borrel a dirigé pendant une dizaine d'années la rubrique santé du magazine Psychologies avant de devenir rédactrice en chef du magazine Médecine Douce. Journaliste et auteur spécialisée dans le domaine de la santé, du bien-être et de l'équilibre personnel, elle a déjà publié une dizaine de livres.

Ils ont mis leurs talents en commun pour vous offrir un livre clair, pratique, facilement accessible, dont les informations sont d'une grande qualité.

Download and Read Online La détente absolue : Massage coréen Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel
#LXTY4ZCP28U

Lire La détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel pour ebook en ligneLa détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel 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 détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel à lire en ligne.Online La détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel ebook Téléchargement PDFLa détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel DocLa détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel MobipocketLa détente absolue : Massage coréen par Jean-Louis Abrassart, Marie Borrel EPub

LXTY4ZCP28ULXTY4ZCP28ULXTY4ZCP28U