



# Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies

Hervé Ligot

Télécharger

Lire En Ligne

Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies Hervé Ligot

[Download Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ...pdf](#)

[Read Online Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmonis ...pdf](#)

# **Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies**

*Hervé Ligot*

**Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies Hervé Ligot**

## **Téléchargez et lisez en ligne Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies Hervé Ligot**

---

320 pages

Présentation de l'éditeur

Anxiété, manque de confiance en soi, migraine, problèmes de sommeil, troubles liés au cycle féminin, récupération après le sport... Le shiatsu (pressions de points sur le corps à faire à deux) et le do-in (automassages) sont des solutions naturelles pour garder un moral d'acier, rester en pleine forme, prévenir et guérir les maux du quotidien.

Découvrez dans ce livre très complet qui s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux initiés :

- le B.A.-BA du shiatsu et du do-in : bien comprendre la circulation de l'énergie dans le corps et localiser les points pour l'équilibrer ;
- le rôle clé des émotions, facteurs possibles de déséquilibre ;
- une boîte à outils complète : pour apaiser le mental (combattre le stress...) ou le physique (jambes lourdes, yeux fatigués...) ;
- des pratiques détaillées à utiliser à tout moment de la journée, seul, en couple, sur son enfant...
- de nombreuses illustrations : des photos « pas à pas » et des dessins explicatifs pour adopter tout de suite les bonnes postures et les bons gestes.

Inclus : 10 vidéos pour bien repérer les points de pression, appliquer des routines bien-être « clés en main » selon les saisons, prévenir le mal de dos, s'endormir facilement et travailler sa respiration. Biographie de l'auteur

Hervé Ligot est vice-président de la Fédération française de shiatsu traditionnel, au sein de laquelle il a ouvert son école en 2006. Il propose une pratique en accord avec la nature et les mouvements naturels de la vie, ceux-là mêmes qui favorisent un « état d'être » propice à, ou précurseur d'une bonne santé.

Download and Read Online Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies Hervé Ligot #HTRXJ51364A

Lire Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot pour ebook en ligneLe grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot 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 Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot à lire en ligne.Online Le grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot ebook Téléchargement PDFLe grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot DocLe grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot MobipocketLe grand livre du shiatsu et du do in : Pour harmoniser ses énergies par Hervé Ligot EPub

**HTRXJ51364AHTRXJ51364AHTRXJ51364A**