



Manuel pratique des Mudrâs



Télécharger



Lire En Ligne

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

Manuel pratique des Mudrâs

Clémence Lefèvre

Manuel pratique des Mudrâs Clémence Lefèvre

Les mudrâs sont des gestes sacrés, utilisés depuis des milliers d'années au Japon, en Inde et au Tibet. Avec ses illustrations photographiques. Chaque mûdra est analysé et détaillé. Grâce à cet ouvrage qui se veut avant tout pratique et facile d'utilisation, vous pourrez soulager tout vos petits maux quotidiens.

 [Télécharger Manuel pratique des Mudrâs ...pdf](#)

 [Lire en ligne Manuel pratique des Mudrâs ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Manuel pratique des Mudrâs Clémence Lefèvre

219 pages

Présentation de l'éditeur

Les mudrâs sont des gestes sacrés, utilisés depuis des milliers d'années dans des pays où la spiritualité occupe une place culturelle importante, comme le Japon, l'Inde ou le Tibet. L'auteur, Clémence Lefèvre, spécialiste des médecines douces, a tout d'abord pratiqué les mudrâs. Puis elle a décidé de nous livrer, dans cet ouvrage, son expérience réussie. Avec ses explications simples et ses illustrations photographiques d'une grande qualité, ce livre deviendra sans nul doute votre livre de chevet, que vous soyez débutant ou expérimenté. Chaque mudrâ est analysé et détaillé de la façon suivante : la photo décrivant le mudrâ, la description des symptômes pour lesquels l'utiliser, la technique détaillée point par point, des conseils pratiques. Que vous souhaitiez régler vos problèmes d'ordre émotionnels, psychologiques ou physiques, les mudrâs deviendront vite indispensables. En effet, la gestuelle utilisée pour les mudrâs est une gestuelle très précise, qui vous permettra également de développer votre énergie interne. Grâce à cet ouvrage qui se veut avant tout pratique et facile d'utilisation, vous pourrez soulager tous vos petits maux quotidiens et pourquoi pas, apprendre à votre entourage ces gestes simples et apaisants. En pratiquant quotidiennement ces mudrâs, vous découvrirez une nouvelle forme d'équilibre entre le corps et l'esprit.

Download and Read Online Manuel pratique des Mudrâs Clémence Lefèvre #IZX6M0RUOSC

Lire Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre pour ebook en ligne Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre 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 Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre à lire en ligne. Online Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre ebook Téléchargement PDF Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre Doc Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre Mobipocket Manuel pratique des Mudrâs par Clémence Lefèvre EPub

IZX6M0RUOSCIZX6M0RUOSCIZX6M0RUOSC