



Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD)



Télécharger



Lire En Ligne

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

Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD)

Jean-Louis Abrassart

Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) Jean-Louis Abrassart

L'acupressure est une technique simple et efficace d'automassage des points d'acupuncture. Avec une trentaine de points seulement, vous pouvez soulager vos douleurs et rééquilibrer le fonctionnement de vos organes internes pour prévenir et enrayer la maladie. Grâce à ce guide illustré, au DVD et au poster, vous apprendrez facilement à repérer et à traiter les points d'acupressure dont vous avez besoin pour rester en pleine santé. Les 11 traitements présentés couvrent la plupart des maux de la vie quotidienne : stress, fatigue, sommeil, digestion, constipation, maux de tête, ORL, douleurs du dos, douleurs articulaires... Ils analysent les différents symptômes et causes du trouble de santé puis vous indiquent les points de massage les plus appropriés sous forme de fiche détaillée. Pour chaque traitement vous trouverez aussi de nombreux conseils de vie concernant l'alimentation, les habitudes de vie, les remèdes naturels bénéfiques ainsi qu'un décodage psychosomatique. L'exposé en début de livre des notions fondamentales de la médecine orientale, du mécanisme d'action de l'acupressure et de ses bienfaits en font un véritable guide pour prendre en main votre santé et votre bien-être.

 [Télécharger Les bons gestes de l'acupressure : Un guide c ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les bons gestes de l'acupressure : Un guide ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) Jean-Louis Abrassart

287 pages

Extrait

Introduction

Comment faire face aux petits maux du quotidien ? Comment réagir lorsque vous êtes fatigué ou stressé, que vous ne vous sentez pas en forme, que la maladie pointe le bout de son nez, que votre moral est en berne ? La liste est longue : maux de tête, problèmes digestifs, constipation, toux, douleurs du dos, raideurs articulaires, sommeil perturbé, anxiété... Comment maintenir votre capital santé, prévenir la maladie, renforcer votre résistance, préserver votre équilibre ?

Vous allez découvrir dans ce livre-dvd une technique simple et efficace, l'acupressure, que vous pouvez utiliser facilement. Pas d'exercices laborieux, aucun produit à prendre. Pour appliquer cette technique, vous n'avez besoin de rien d'autre que vos mains et de prendre un peu de temps, un peu de temps pour vous et pour votre santé.

L'acupressure, stimulation par automassage de certains points d'acupuncture, rétablit le fonctionnement de vos organes internes, soulage vos douleurs, rééquilibre vos énergies. Votre corps a de prodigieuses capacités d'autoguérison, il vous suffit de savoir les stimuler.

Ce livre-dvd vous apprend différents traitements que vous pourrez pratiquer pour vous-même, mais aussi utiliser pour aider vos proches. Ces traitements soulagent la douleur, mais ils vont aussi améliorer globalement votre santé et renforcer votre capacité à résister à la maladie.

Quelques points suffisent et la technique pour les stimuler est simple. Un seul point peut même vous soulager rapidement, mais l'association de plusieurs points est toujours plus efficace à long terme. Ce livre-dvd vous décrit avec précision comment repérer ces points et comment les traiter. Plus vous pratiquerez les traitements, plus votre corps réagira rapidement et plus vite vous en constaterez les résultats.

Je souhaite que ce livre vous aide à prendre en main votre santé et à rester en pleine forme. Présentation de l'éditeur

L'acupressure est une technique simple et efficace d'automassage des points d'acupuncture. Avec une trentaine de points seulement, vous pouvez soulager vos douleurs et rééquilibrer le fonctionnement de vos organes internes pour prévenir et enrayer la maladie. Grâce à ce guide illustré, au DVD et au poster, vous apprendrez facilement à repérer et à traiter les points d'acupressure dont vous avez besoin pour rester en pleine santé.

Les 11 traitements présentés couvrent la plupart des maux de la vie quotidienne : stress, fatigue, sommeil, digestion, constipation, maux de tête, ORL, douleurs du dos, douleurs articulaires... Ils analysent les différents symptômes et causes du trouble de santé puis vous indiquent les points de massage les plus appropriés sous forme de fiche détaillée.

Pour chaque traitement vous trouverez aussi de nombreux conseils de vie concernant l'alimentation, les habitudes de vie, les remèdes naturels bénéfiques ainsi qu'un décodage psychosomatique.

L'exposé en début de livre des notions fondamentales de la médecine orientale, du mécanisme d'action de l'acupressure et de ses bienfaits en font un véritable guide pour prendre en main votre santé et votre bien-être.

Directeur de l'École du Toucher PsychoCorporel, créateur de la Relation d'Aide par le Toucher, Jean-Louis Abrassart est un spécialiste des techniques de massage qu'il enseigne depuis plus de 30 ans. Il est l'auteur de

livres-DVD à succès dont Les bons gestes du massage et Les bons gestes de la réflexologie plantaire. Un mot de l'auteur

La vie quotidienne met notre corps à rude épreuve : stress, fatigue, problèmes de sommeil et de digestion, douleurs de dos,... L'acupressure, technique simple d'automassage des points d'acupuncture, vous permet d'y réagir rapidement et efficacement. Grâce à 30 points essentiels sélectionnés dans ce livre pour leurs bienfaits vous pourrez soulager vos douleurs et rééquilibrer le fonctionnement de vos organes pour prévenir et enrayer la maladie.

Le livre vous présente 11 traitements types : analyse des symptômes et des causes de votre trouble de santé, points d'acupressure à traiter, conseils de vie et d'alimentation, remèdes naturels bénéfiques. Le DVD détaille chaque traitement en vous montrant comment masser chaque point. Un poster récapitule l'ensemble des points de traitement.

J'ai mis toute mon expérience de thérapeute et d'enseignant dans cet ouvrage pour en faire un véritable guide pratique très complet et très facile à utiliser grâce à sa présentation et aux nombreuses photos et croquis qui l'illustrent. J'espère qu'il vous aidera à préserver votre santé et votre bien-être.

Jean Louis Abrassart

Download and Read Online Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) Jean-Louis Abrassart #D8I4ZG6KYO9

Lire Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart pour ebook en ligneLes bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart 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 Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart à lire en ligne.Online Les bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart ebook Téléchargement PDFLes bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart DocLes bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart MobipocketLes bons gestes de l'acupressure : Un guide complet et détaillé pour prévenir la maladie et soulager vos douleurs (1DVD) par Jean-Louis Abrassart EPub

D8I4ZG6KYO9D8I4ZG6KYO9D8I4ZG6KYO9