



L'Ayurvéda au quotidien : Pratiques de santé de l'Inde



Télécharger



Lire En Ligne

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

Téléchargez et lisez en ligne L'Ayurvédā au quotidien : Pratiques de santé de l'Inde Kiran Vyas

188 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage nous permet tout d'abord de mieux connaître notre tempérament et notre constitution. Puis, il étudie les thèmes suivants : l'organisation d'une journée, le sommeil et le réveil, les soins du corps, l'exercice physique et la respiration, la paix émotionnelle et mentale, les soins du corps, les massages, l'alimentation, les cures, la sexualité, etc. Quatrième de couverture

5.000 ans d'expérience et de sagesse ont mené l'ayurvédā, science de la vie, au point de perfection que vous fait découvrir Kiran Vyas, spécialiste de la tradition indienne. Il présente cette approche de l'être humain dans sa totalité sous une forme adaptée au monde occidental actuel. Les conseils et pratiques de santé de ce livre éclairent tous les aspects de l'existence, avec l'objectif de se fortifier pour ne plus donner de prise à la maladie et de favoriser l'épanouissement du corps et de l'esprit.

Download and Read Online L'Ayurvédā au quotidien : Pratiques de santé de l'Inde Kiran Vyas

#E5U3D78CJTX

E5U3D78CJTxE5U3D78CJTxE5U3D78CJTX