



L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale

Michelle Guay

L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale Michelle Guay

 [Télécharger L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale.pdf](#)

 [Lire en ligne L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale.pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale Michelle Guay

220 pages

Présentation de l'éditeur

A la fois art et science, la thérapie de la polarité figure parmi les approches complémentaires des soins de santé. Son objectif est de permettre la libre circulation de l'énergie vitale dans l'organisme humain.

L'autopolarité, quant à elle, favorise une participation active et autonome dans le processus de retour ou de maintien de la santé. Cet ouvrage simple, concret et pratique est une première dans le domaine de la thérapie de la polarité. Vous y découvrirez que vos mains peuvent devenir de merveilleux instruments de bien-être pour vous-même et vos proches. Vous y trouverez : une centaine d'exercices physiques agréablement illustrés et destinés à harmoniser tout le corps ! Des explications et des illustrations claires qui permettent l'application des techniques proposées : Exercices énergétiques et respiratoires faciles à utiliser quotidiennement, qui vitalisent le système nerveux ; Cinq mouvements de polarité et d'autopolarité pour harmoniser le système immunitaire ; Divers mouvements de polarité et d'autopolarité pour relâcher la douleur et soulager les malaises. Biographie de l'auteur

Michelle Guay est infirmière, sexologue clinicienne, psychothérapeute et formatrice en Thérapie de la Polarité au Québec et en Europe. En 1982, elle fonde et dirige le Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale, et en 2000, L'Institut International de Polarité. Mme Guay donne également des conférences sur divers sujets concernant la santé en lien avec la polarité et la sexualité.

Download and Read Online L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale Michelle Guay #UTHGQ3D6J5I

Lire L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay pour ebook en ligneL'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay 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 L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay à lire en ligne. Online L'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay ebook Téléchargement PDFL'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay DocL'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay MobipocketL'autopolarité - Guide pratique pour équilibrer l'énergie vitale par Michelle Guay EPub

UTHGQ3D6J5IUTHGQ3D6J5IUTHGQ3D6J5I