



Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être

Judith-H Morrison, Collectif

Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être Judith-H Morrison, Collectif

Le Livre de l'Ayurvédâ est un guide pratique, moderne, qui permet d'utiliser le système thérapeutique hindou traditionnel, pour une meilleure santé et une plus grande vitalité. Grâce à l'évaluation de votre constitution, l'Ayurvédâ détermine les maladies que vous êtes susceptibles d'avoir, et les moyens de rester en bonne santé. Ce guide présente un mode de vie pour chacun, selon les trois énergies fondamentales - vâta, pitta et kapha. Il vous permet de vous connaître vous-même, et de savoir pour quelles raisons vous êtes en bonne santé, et pourquoi vous tombez malade. Il donne aussi de précieux conseils pour les régimes alimentaires à suivre, et les genres d'activité à adopter ou à éviter, en fonction de votre constitution, afin que vous profitiez de la vie au maximum. Un questionnaire vous révèle votre type de constitution L'explication de Vâta, Pitta et Kapha. Des études de cas particuliers, des tableaux, diagrammes et exercices. Des conseils pour l'alimentation, l'exercice, les loisirs et le travail. Ce que l'on peut attendre d'un médecin âyurvédique.

 [Télécharger Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel d ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être Judith-H Morrison, Collectif**

192 pages

Présentation de l'éditeur

Le Livre de l'Ayurvédâ est un guide pratique, moderne, qui permet d'utiliser le système thérapeutique hindou traditionnel, pour une meilleure santé et une plus grande vitalité. Grâce à l'évaluation de votre constitution, l'Ayurvédâ détermine les maladies que vous êtes susceptibles d'avoir, et les moyens de rester en bonne santé. Ce guide présente un mode de vie pour chacun, selon les trois énergies fondamentales - vâta, pitta et kapha. Il vous permet de vous connaître vous-même, et de savoir pour quelles raisons vous êtes en bonne santé, et pourquoi vous tombez malade. Il donne aussi de précieux conseils pour les régimes alimentaires à suivre, et les genres d'activité à adopter ou à éviter, en fonction de votre constitution, afin que vous profitiez de la vie au maximum. Un questionnaire vous révèle votre type de constitution L'explication de Vâta, Pitta et Kapha. Des études de cas particuliers, des tableaux, diagrammes et exercices. Des conseils pour l'alimentation, l'exercice, les loisirs et le travail. Ce que l'on peut attendre d'un médecin âyurvédique. Quatrième de couverture

Le Livre de l'Ayurvédâ est un guide pratique ,moderne, qui permet d'utiliser le système thérapeutique hindou traditionnel, pour une meilleure santé et une plus grande vitalité. Grâce à l'évaluation de votre constitution, l'Ayurvédâ détermine les maladies que vous êtes susceptibles d'avoir, et les moyens de rester en bonne santé. Ce guide présente un mode de vie pour chacun, selon les trois énergies fondamentales - vâta, pitta et kapha. Il vous permet de vous connaître vous-même, et de savoir pour quelles raisons vous êtes en bonne santé, et pourquoi vous tombez malade. Il donne aussi de précieux conseils pour les régimes alimentaires à suivre, et les genres d'activité à adopter ou à éviter, en fonction de votre constitution, afin que vous profitiez de la vie au maximum. Un questionnaire vous révèle votre type de constitution. L'explication de Vâta, Pitta et Kapha. Des études de cas particuliers, des tableaux, diagrammes et exercices. Des conseils pour l'alimentation, l'exercice, les loisirs et le travail. Ce que l'on peut attendre d'un médecin ayurvédique. Biographie de l'auteur Judith Morrison est diplômée de l'Ayurvedic Institute d'Albuquerque (USA, Nouveau Mexique). Elle répand la connaissance de l'Ayurveda, et organise des séminaires dirigés par le Docteur Vasant Lad, le directeur de l'Ayurvedic Institute d'Albuquerque, et par le Docteur Robert Svoboda. Ses propres ateliers d'Ayurveda ont pour principal objet les modifications du genre de vie destinées à faciliter l'autoguérison.

Download and Read Online Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être Judith-H Morrison, Collectif #HOXQGZN8KDV

Lire Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif pour ebook en ligneLe livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif
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 livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif à lire en ligne.Online Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif ebook
Téléchargement PDFLe livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif DocLe livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif
MobipocketLe livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être par Judith-H Morrison, Collectif EPub
HOXQGZN8KDVHOXQGZN8KDVHOXQGZN8KDV