



Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi

Yves Bligny

Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi Yves Bligny

 [Télécharger Automassages bioharmoniques : A la rencontre de so ...pdf](#)

 [Lire en ligne Automassages bioharmoniques : A la rencontre de ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi Yves Bligny

190 pages

Présentation de l'éditeur

La Bioharmonie est une démarche de santé globale et de soin à travers l'éveil de la conscience du corps, de la vie qui l'anime et nous habite : sensations, émotions, énergie, mémoires, potentiels harmoniques. Sur ce chemin, il n'y a pas d'adversaires à combattre, à éliminer (limites, résistances, raideurs...), juste des retrouvailles un accueil, une présence comme catalyseur de nos processus bioharmoniques. Dans cet ouvrage, l'auteur, masseur kinésithérapeute, propose un travail original d'automassages de tout le corps " sans les mains ", à l'aide de balles, de rouleaux et de baguettes. Ils se font sans effort ni fatigue et facilitent le lâcher-prise. Ils s'adressent à tous. Vous pourrez y recourir chez vous, au quotidien, pour soulager une douleur, relâcher des tensions, décompresser, vous poser, rééquilibrer votre énergie, écouter votre corps... Ces automassages intéressent particulièrement tous les professionnels de santé, les animateurs de groupes de gymnastique volontaire, de gymnastique douce et de relaxation, qui pourront intégrer dans leur travail cette méthode simple et efficace. Cet ouvrage, avant tout pratique, se compose d'une partie théorique sur la dynamique psychosomatique et somatopsychique, sur les inscriptions psycho-émotionnelles du corps et sur la profonde unité de l'être humain. Dans une autre partie consacrée à la technique, les automassages bioharmoniques sont présentés en détail, photos et illustrations à l'appui, pour permettre une mise en œuvre facile et juste des exercices en fonction des différentes intentions recherchées et des problématiques de santé.

Biographie de l'auteur

Yves Bligny s'intéresse depuis toujours au corps comme source d'équilibre et de santé globale. Il est maître auxiliaire d'éducation physique, professeur de culture physique, pédagogue thérapeute en Eutonie, masseur kinésithérapeute formé à différentes techniques globales de rééducation (myothérapie, microkinésie...) et de massages (énergétiques, lymphatiques, réflexologie plantaire...). A travers sa pratique et des formations diverses (décodage biologique, danse sensitive...), il élabore une démarche de santé globale, la Bioharmonie, qui s'appuie sur l'éveil de la conscience du corps et de ses potentiels naturels d'harmonisation.

Download and Read Online Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi Yves Bligny

#10XGLO6MRDN

Lire Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny pour ebook en ligneAutomassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny 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 Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny à lire en ligne.Online Automassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny ebook Téléchargement PDFAutomassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny DocAutomassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny MobipocketAutomassages bioharmoniques : A la rencontre de soi par Yves Bligny EPub
10XGLO6MRDN10XGLO6MRDN10XGLO6MRDN