



Date : 13/03/2019

Pages : 208

Format cm : 18 x 21

Prix : 18.0

EAN : 9782081470989

Mudra. Le Yoga des doigts

Des gestes simples et bienfaits

Auteurs: Juliette Dumas (Texte) - Locana Sansregret (Texte)
- Clémentine du Pontavice (Illustrations)

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Énergie - Harmonie - Corps - Errance

The reader will discover that fingers are real magic wands acting on our well-being.

Une Mudra est un positionnement précis des doigts qui aide à canaliser les énergies qui circulent dans le corps, les faire circuler de manière dirigée et à les sceller.

En pratiquant ces 150 gestes bienfaits qui ont plus de 3 000 ans, vous allez vous donner les moyens d'être en harmonie et en équilibre dans votre vie et bien plus encore. Une véritable trousse à pharmacie pour mieux dormir, être moins stressé, plus concentré, moins en colère ou plus joyeux...

Ventes en France: 10 000 exemplaires