

[Read ebook] File size: 65.Mb

Sant et bien-tre au fil des saisons: Entretenir sa sant grce au feng shui et au qi gong



*Par Deborah Valrey
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #7690 dans eBooksPubli le: 2014-09-18Sorti le: 2014-09-18Format: Ebook Kindle

[Read ebook] Sant et bien-tre au fil des saisons: Entretenir sa sant grce au feng shui et au qi gong

Par Deborah Valrey : Sant et bien-tre au fil des saisons: Entretenir sa sant grce au feng shui et au qi gong before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sant et bien-tre au fil des saisons: Entretenir sa sant grce au feng shui et au qi gong:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurLquilibre entre vous et les lois naturelles a t rompu, affectant votre sant et votre bien-tre.Le Printemps vous rend malade.La chaleur de lt vous puise.La tristesse sempare de vous en Automne. Vous apprehendez la venue de lHiver.Lanne dfile et vous attendez les vacances esprant retrouver sant et bien-tre.La ralit, cest que vous pouvez amliorer votre bien-tre chaque saison.Jai t comme vous. Ma rencontre avec le Feng Shui, une science millnaire chinoise qui dtient des connaissances insoupconnes sur les lois de la Nature, ma ouvert les yeux. Cest pourquoi jai cherch dans la tradition orientale et dans la tradition

occidentale comment vivre en harmonie avec chaque saison afin quelle me soit profitable, et que mon bien-tre samliore sur lanne entire. Cest le fruit de cette recherche que jai dcid de partager avec vous.Ce guide pratique va vous expliquer pour chaque saison:* Quel organe du corps considrer* Quelle attitude corporelle adopter * Quel type dalimentation et quel type de saveur cuisiner en suivant des recettes faciles* Quels mouvements de Qi Gong pratiquer en suivant des exercices de gym douce quotidienneJe donne ces outils avec la volont que chaque lectrice et chaque lecteur puisse les utiliser immdiatement et raliser combien il est simple et facile, quand on a la connaissance, de faire entrer lharmonie et le mieux-tre dans sa vie au quotidien.*Table des Matires*IntroductionLes lois de la Nature Les saisonsPrintempstAutomneHiverLa Cinquime SaisonLes liens entre le corps et les saisonsLa pratique dune Gymnastique douce*Renatre au printemps*Les liens entre le corps et les influences du PrintempsCuisiner les saveurs au PrintempsRecettes de PrintempsVelout daspergesPoulet au citronTarte aux fraisesPratiquer la Gymnastique douce au PrintempsExercice pratiquer du 4 fvrier au 18 fvrierExercice pratiquer du 19 fvrier au 5 marsExercice pratiquer du 6 mars au 20 marsExercice pratiquer du 21 mars au 4 avrilExercice pratiquer du 5 avril au 19 avrilExercice pratiquer du 20 avril au 4 mai*Se dployer en t*Les liens entre le corps et les influences de ltCuisiner les saveurs en tRecettes dtSoupe de tomatesGigot dagneauCompote de fruits fraisPratiquer la Gymnastique douce en tExercice pratiquer du 5 mai au 20 maiExercice pratiquer du 21 mai au 5 juinExercice pratiquer du 6 juin au 20 juinExercice pratiquer du 21 juin au 6 juilletExercice pratiquer du 7 juillet au 22 juilletExercice pratiquer du 23 juillet au 6 aot*Rcolter en Automne*Les liens entre le corps et les influences de lAutomneCuisiner les saveurs en AutomneRecettes dAutomneSoupe de potimarronMillet aux lgumesGaufres aux flocons davoinePratiquer la Gymnastique douce en AutomneExercice pratiquer du 7 aot au 22 aotExercice pratiquer du 23 aot au 7 septembreExercice pratiquer du 8 septembre au 22 septembreExercice pratiquer du 23 septembre au 7 octobreExercice pratiquer du 8 octobre au 22 octobreExercice pratiquer du 23 octobre au 6 novembre*Se fortifier en Hiver*Les liens entre le corps et les influences de lHiverCuisiner les saveurs en HiverRecettes dHiverFlan aux champignonsCabillaud au fourCompote de pommes dhiverPratiquer la Gymnastique douce en Hiver Exercice pratiquer du 7 novembre au 21 novembre Exercice pratiquer du 22 novembre au 6 dcembre Exercice pratiquer du 7 dcembre au 21 dcembre Exercice pratiquer du 22 dcembre au 5 janvier Exercice pratiquer du 6 janvier au 19 janvier Exercice pratiquer du 20 janvier au 3 fvrier*Se transformer lIntersaison*Les liens entre le corps et les influences de lIntersaisonCuisiner les saveurs lIntersaisonRecettes dIntersaisonPissaladireCarottes ltouffeCrpes au sarrasinPrsentation de lditteurLquilibre entre vous et les lois naturelles a t rompu, affectant votre sant et votre bien-tre.Le Printemps vous rend malade.La chaleur de lt vous puise.La tristesse sempare de vous en Automne. Vous apprehendez la venue de lHiver.Lanne dfile et vous attendez les vacances esprant retrouver sant et bien-tre.La ralit, cest que vous pouvez amliorer votre bien-tre chaque saison.Jai t comme vous. Ma rencontre avec le Feng Shui, une science millnaire chinoise qui dtient des connaissances insouponnes sur les lois de la Nature, ma ouvert les yeux. Cest pourquoi jai cherch dans la tradition orientale et dans la tradition occidentale comment vivre en harmonie avec chaque saison afin quelle me soit profitable, et que mon bien-tre samliore sur lanne entire. Cest le fruit de cette recherche que jai dcid de partager avec vous.Ce guide pratique va vous expliquer pour chaque saison:* Quel organe du corps considrer* Quelle attitude corporelle adopter * Quel type dalimentation et quel type de saveur cuisiner en suivant des recettes faciles* Quels mouvements de Qi Gong pratiquer en suivant des exercices de gym douce quotidienneJe donne ces outils avec la volont que chaque lectrice et chaque lecteur puisse les utiliser immdiatement et raliser combien il est simple et facile, quand on a la connaissance, de faire entrer lharmonie et le mieux-tre dans sa vie au quotidien.*Table des Matires*IntroductionLes lois de la Nature Les saisonsPrintempstAutomneHiverLa Cinquime SaisonLes liens entre le corps et les saisonsLa pratique dune Gymnastique douce*Renatre au printemps*Les liens entre le corps et les influences du PrintempsCuisiner les saveurs au PrintempsRecettes de PrintempsVelout daspergesPoulet au citronTarte aux fraisesPratiquer la Gymnastique douce au PrintempsExercice pratiquer du 4 fvrier au 18 fvrierExercice pratiquer du 19 fvrier au 5 marsExercice pratiquer du 6 mars au 20 marsExercice pratiquer du 21 mars au 4 avrilExercice pratiquer du 5 avril au 19 avrilExercice pratiquer du 20 avril au 4 mai*Se dployer en t*Les liens entre le corps et les influences de ltCuisiner les saveurs en tRecettes dtSoupe de tomatesGigot dagneauCompote de fruits fraisPratiquer la Gymnastique douce en tExercice pratiquer du 5 mai au 20 maiExercice pratiquer du 21 mai au 5 juinExercice pratiquer du 6 juin au 20 juinExercice pratiquer du 21 juin au 6 juilletExercice pratiquer du 7 juillet au 22 juilletExercice pratiquer du 23 juillet au 6 aot*Rcolter en Automne*Les liens entre le corps et les influences de lAutomneCuisiner les saveurs en AutomneRecettes dAutomneSoupe de

potimarronMillet aux lgumesGaufres aux flocons davoinePratiquer la Gymnastique douce en
AutomneExercice pratiquer du 7 aot au 22 aotExercice pratiquer du 23 aot au 7 septembreExercice pratiquer
du 8 septembre au 22 septembreExercice pratiquer du 23 septembre au 7 octobreExercice pratiquer du 8
octobre au 22 octobreExercice pratiquer du 23 octobre au 6 novembre*Se fortifier en Hiver*Les liens entre
le corps et les influences de lHiverCuisiner les saveurs en HiverRecettes dHiverFlan aux
champignonsCabillaud au fourCompote de pommes dhiverPratiquer la Gymnastique douce en Hiver
Exercice pratiquer du 7 novembre au 21 novembre Exercice pratiquer du 22 novembre au 6 dcembre
Exercice pratiquer du 7 dcembre au 21 dcembre Exercice pratiquer du 22 dcembre au 5 janvier Exercice
pratiquer du 6 janvier au 19 janvier Exercice pratiquer du 20 janvier au 3 fvrier*Se transformer
lntersaison*Les liens entre le corps et les influences de lntersaisonCuisiner les saveurs lntersaisonRecettes
dntersaisonPissaladireCarottes ltouffeCrpes au sarrasin