



## Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Être bien dans son élément

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément

*Yves Réquéna, Marie Borel*

**Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément** Yves Réquéna, Marie Borel

Selon la médecine chinoise, notre santé et notre équilibre dépendent des relations que nous entretenons avec le monde qui nous entoure. Ce livre vous invite à pénétrer dans le labyrinthe de la pensée chinoise pour y puiser les nouvelles ressources de votre bien-être et de votre santé. A la fois précis, pratique et ludique, il présente d'abord avec une grande clarté les notions souvent floues d'énergie, de Yin et de Yang, et surtout des 5 éléments de la médecine et de la psychologie chinoises. Puis il vous propose de découvrir, grâce à un test simple en 40 questions et à l'étude de votre main, à quel élément vous êtes le plus intimement lié. Enfin, il offre des moyens naturels et efficaces pour vous harmoniser avec ces éléments : acupuncture, massages, alimentation, plantes, huiles essentielles, élixirs floraux, exercices, respirations et visualisations de Qi Gong. Un programme complet qui vous permettra de conserver toujours votre harmonie intérieure, votre forme physique et votre sérénité face à la vie !

 [Télécharger Guide du bien-être selon la médecine chinoise : ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guide du bien-être selon la médecine chinoise ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément Yves Réquéna, Marie Borel**

---

342 pages

Quatrième de couverture

Selon la médecine chinoise, notre santé et notre équilibre dépendent des relations que nous entretenons avec le monde qui nous entoure. Ce livre vous invite à pénétrer dans le labyrinthe de la pensée chinoise pour y puiser les nouvelles ressources de votre bien-être et de votre santé.

A la fois précis, pratique et ludique, il présente d'abord avec une grande clarté les notions souvent floues d'énergie, de Yin et de Yang, et surtout des 5 éléments de la médecine et de la psychologie chinoises. Puis il vous propose de découvrir, grâce à un test simple en 40 questions et à l'étude de votre main, à quel élément vous êtes le plus intimement lié.

Enfin, il offre des moyens naturels et efficaces pour vous harmoniser avec ces éléments : acupuncture, massages, alimentation, plantes, huiles essentielles, élixirs floraux, exercices, respirations et visualisations de Qi Gong.

Un programme complet qui vous permettra de conserver toujours votre harmonie intérieure, votre forme physique et votre sérénité face à la vie ! Biographie de l'auteur

Marie Borrel est journaliste et auteur. Elle a dirigé pendant une dizaine d'année la rubrique santé du magazine Psychologies, avant de devenir rédactrice en chef du magazine Médecine douce. Elle se consacre aujourd'hui à l'écriture. Elle a déjà publié une dizaine de livres, dont Le Guide des médecines différentes, chez Pocket et L'Envie de guérir aux éditions Belfont.

Yves Réquéna, médecin, a consacré 30 ans de sa vie à l'étude et à l'enseignement de la médecine chinoise, l'acupuncture, les plantes et le Qi Gong. Il est notamment l'auteur de la méthode pour cesser de fumer par acupuncture en une seule séance.

Directeur pédagogique de l'Institut Européen de Qi Gong, créé en 1990, il est l'auteur de divers livres à l'usage des professionnels, d'ouvrages et de vidéos à l'usage du grand public. Il a voulu que ce livre, écrit en collaboration avec Marie Borrel, soit un message concret à l'usage de tous, pour développer sa santé, et vivre en harmonie au quotidien, à toutes les saisons de l'année.

Download and Read Online Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément Yves Réquéna, Marie Borel #BEPSWFQ56HX

Lire Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel pour ebook en ligneGuide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel 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 Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel à lire en ligne. Online Guide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel ebook Téléchargement PDFGuide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel DocGuide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel MobipocketGuide du bien-être selon la médecine chinoise : Etre bien dans son élément par Yves Réquéna, Marie Borel Epub

**BEPSWFQ56HXBEPWFQ56HXBEPWFQ56HX**