



Les Chemins du bien-être

Pierre Pallardy

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les Chemins du bien-être Pierre Pallardy

3

 [Telecharger Les Chemins du bien-être ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les Chemins du bien-être ...pdf](#)

Les Chemins du bien-être

Pierre Pallardy

Les Chemins du bien-être Pierre Pallardy

3

Téléchargez et lisez en ligne Les Chemins du bien-être Pierre Pallardy

228 pages

Amazon.fr

Mal de dos, prise de poids, insomnie, stress, fatigue... Nous ne sommes pas malades, mais ça ne va pas fort. Notre corps n'exprime que nos craintes ! Et pour l'auteur, c'est grave, car ces déséquilibres se transforment dans quatre-vingt pour cent des cas en maladie vraie. Réagissons vite ! Comment ? En évaluant notre propre état général, grâce à des tests et en appliquant au plus vite les conseils simples d'une vie saine dont nous n'aurions jamais dû nous éloigner ! À chaque trouble fonctionnel correspond un "traitement" en trois semaines, pour le corps et l'esprit. Ainsi, en cas d'angoisse, côté corps : apprenez à respirer, à vous relaxer, à vous masser le ventre, faites du sport, et côté coeur : apprivoisez vos crises, apprenez à les comprendre et à les surmonter. Le programme "spécial timidité" devrait en aider plus d'un(e) ! Pierre Pallardy, ostéopathe, naturopathe et diététicien nous explique pourquoi nous vivons "mal" : une société sans foi, sans repère et brutale, une famille éclatée et des couples en détresse... Au-delà des maux de ses patients, le thérapeute retrouve toujours les mêmes angoisses, qui sont aussi les nôtres. Il nous aide enfin à faire face à cette vie rude en fortifiant notre esprit, en armant notre corps, en nous incitant à être positifs... Et bizarrement, notre mal de dos disparaît peu à peu. Laissez-vous mener sur les chemins du bien-être ! --*Anne Dufour*

Download and Read Online Les Chemins du bien-être Pierre Pallardy #02AUGLUX8QZ

Lire Les Chemins du bien-être par Pierre Pallardy pour ebook en ligneLes Chemins du bien-être par Pierre Pallardy 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 Les Chemins du bien-être par Pierre Pallardy à lire en ligne.Online Les Chemins du bien-être par Pierre Pallardy ebook Téléchargement PDFLes Chemins du bien-être par Pierre Pallardy DocLes Chemins du bien-être par Pierre Pallardy MobipocketLes Chemins du bien-être par Pierre Pallardy EPub
02AOGLUX8QZ02AOGLUX8QZ02AOGLUX8QZ