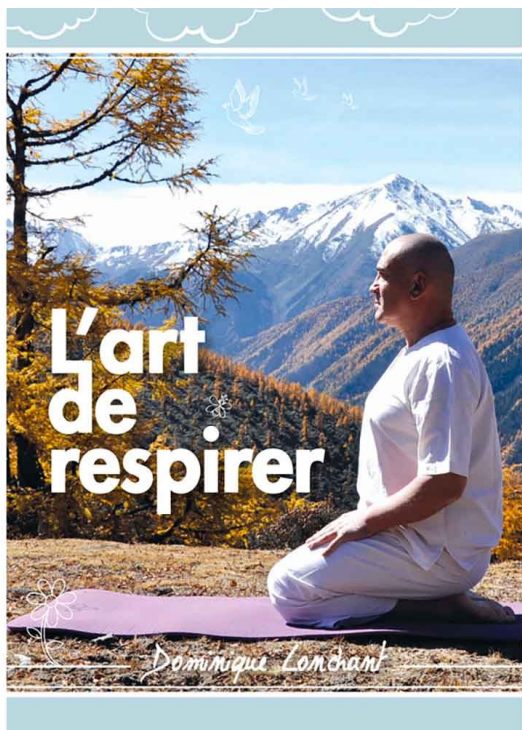


Livre "L'art de respirer" Dominique Lonchant

Référence 05686



Prix du produit :

10,00 € taxe inclu

Description brève du produit :

La **respiration** est le premier besoin fondamentale de tout être humain. En prendre conscience et se former aux méthodes de respiration vous apportera une sensation de paix intérieure, vous aidera à éliminer les émotions négatives tout en vous aidant à apaiser votre esprit. Ce livre va vous accompagner à retrouver le plaisir du moment présent et à savourer les petites choses du quotidien que nous prenons pour acquis.

Livre "L'art de respirer" écrit par Dominique Lonchant pour une bonne pratique du Pranayama Yoga, est un livre complet et simple qui vous permettra de vous familiariser à ces techniques.

Description du produit :

L'art de respirer pour une bonne pratique du Pranayama Yoga est simple à lire et illustrer avec de nombreuses photos sur les positions qui faciliteront votre respiration.

Découvrez à travers les pages de ce livre *L'art de respirer* une série de **techniques respiratoires** afin d'obtenir une meilleure **santé physique et émotionnelle**.

Ce livre permet, grâce à la pratique de mouvements accompagnés de respirations bien

spécifiques de traiter de nombreux problèmes dus aux tourments de notre monde moderne (asthme, allergies, douleurs de dos, raideurs etc...) car selon l'auteur, la clé d'une « bonne » santé réside dans une « **bonne** » **respiration**.

A titre d'exemple (voir photo ci-jointe), la **respiration** abdominale **est** utilisée pour améliorer l'oxygénation du corps. La qualité de votre **respiration** étant meilleure, le corps se porte mieux, et donc si votre corps va mieux alors votre système nerveux sera lui aussi en meilleure santé, ce qui vous aidera à réduire votre production du cortisol, hormone du stress.

Dominique Lonchant était **professeur de Yoga**, diplômé de l'Université Védantique d'Inde du Sud. Très tôt il s'est spécialisé en Pranayama Yoga ou contrôle de la respiration et il a enseigné cette discipline depuis plus de 35 ans dans divers pays à travers le monde.

- **Auteur** : Dominique Lonchant
- **Date de parution** : Janvier 2016
- **Format** : 14,8 x 21 cm
- **ISBN** : 978-2-7466-8766-0
- **Nombre de pages** : 80