

la vie
douce

Yvonne Paire
Préface de Philippe Campignon

Ouf ! Je respire...

65 exercices pour souffler enfin !



MANGO BIEN-ÊTRE



Prix : 10.00€ dans toutes les librairies
ISBN-978-2317003363

La respiration est un pont entre le corps et l'esprit, entre le corps et le cœur ; elle est physique tout en étant reliée aux émotions et à la pensée. Elle peut être dynamisante, relaxante, permet d'améliorer notre tonus musculaire tout comme notre capacité de réflexion, de mémorisation.

Ce livre explique, avec simplicité, comment la pratiquer chez soi ou dans des situations du quotidien (au bureau, dans les transports...) pour gérer nos émotions, apaiser nos tensions nerveuses, nous redonner du tonus en cas de fatigue (physique ou intellectuelle), atténuer certaines douleurs.

Chaque exercice est conçu pour que le lecteur apprenne à s'en servir comme d'un outil-réflexe qui lui apportera un mieux-être dans une foultitude de situations. Les étapes sont expliquées dans un langage simple et teinté d'humour.

**N'attendez plus pour renouer avec le bien-être :
respirez, vous irez mieux !**

L'auteur : Danseuse et formatrice pour les professeurs de danse en anatomie et en analyse du mouvement, **Yvonne Paire** enseigne au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris. Dans cet ouvrage, elle nous apprend à mieux gérer notre corps au quotidien.

Préface : Philippe Campignon, masseur kinésithérapeute, enseignant de la méthode G.D.S.