

LE SECRET DES AUTO-MASSAGES CHINOIS

Aimeriez-vous quitter votre domicile chaque matin en pleine forme ?

Si votre réponse est oui, ce livre constitue un outil précieux pour y parvenir. **Vous y découvrirez une pratique millénaire en Chine : les auto-massages.** Cet enchaînement de gestes et de pressions sur des points clés de l'organisme vous permettra d'**augmenter votre vitalité.**

Vous apprendrez également à **vous détendre** rapidement, à **vous recentrer** et surtout à **réveiller votre Guérisseur intérieur** grâce à la puissance thérapeutique du son, de la couleur et du sourire intérieur.

Ces exercices simples et efficaces, pratiqués régulièrement, constituent une action préventive et curative à l'égard d'un grand nombre de désordres physiques et émotionnels.

Les auteurs



Sandra et Olivier Stettler sont psychothérapeutes et formateurs. Ils dirigent l'Institut Cassiopée Formation spécialisé en sophro-relaxation, relation d'aide et thérapies énergétiques. Ils co-animent l'ensemble de ces cursus ainsi que des stages de développement personnel. Ils sont aussi les auteurs de *Respirez pour mieux vivre* et *Bien communiquer en couple*, parus aux Éditions Jouvence.

ISBN 978-2-88353-342-4



Les Pratiques **jouvence**
EDITIONS

Prix : 4,95 €