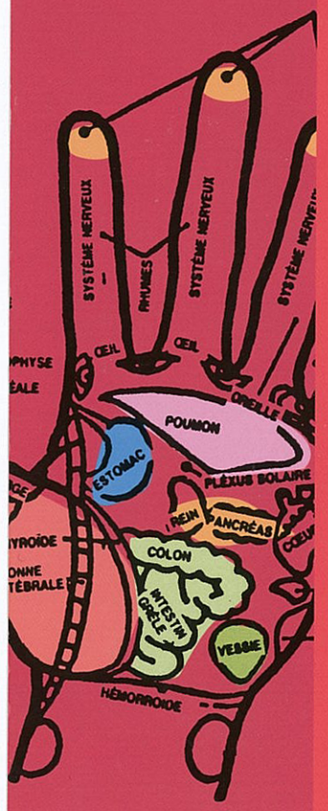


5,90 € prix TTC France
40 8941 3
ISBN : 978-2-501-05086-9
9 782501 050869

DO IN LA VOIE DE L'ÉNERGIE

Un guide pratique d'automassage

En japonais, *do* signifie « la voie » et *in* « l'énergie » et, à un second niveau de langage, « l'étirement ». Fondé sur les principes du tao – l'équilibre universel –, le do in est une technique d'automassage qui repose sur la **stimulation des grandes fonctions du corps** (respiration, circulation, digestion), par le biais des **points d'acupuncture**. En favorisant un rééquilibrage des énergies, il procure, **détente, bien-être et harmonie**.
Cette méthode que l'on peut pratiquer seul et en toutes circonstances, offre des **résultats immédiats et durables**, dans un **but préventif ou curatif**. Elle propose en effet des **exercices spécifiques** (en cas de grossesse, de blessure, de fatigue installée) aussi bien que des mouvements destinés à **entretenir sa forme**, à prendre conscience de son corps, voie de la bonne santé tant physique que psychique.

ANNE-BÉATRICE LEYGUES est ostéopathe. Elle est l'auteur de *La Visualisation créatrice* [illegible]ions de Vecchi.

MARABOUT SANTÉ
marabout.com

IN LA VOIE DE L'E
10169200
5,90
69200

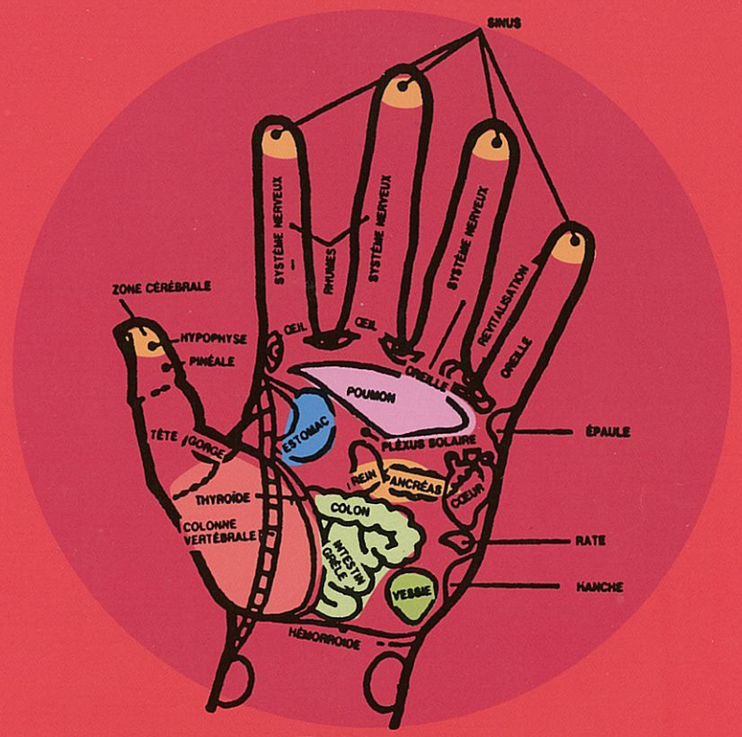
DO IN
LA VOIE DE L'ÉNERGIE

ANNE-BÉATRICE LEYGUES

MARABOUT SANTÉ

2921

ANNE-BÉATRICE LEYGUES



DO IN
LA VOIE DE L'ÉNERGIE

Un guide pratique d'automassage

MARABOUT