

Le Courrier du Livre

21 rue de Seine 75006 Paris

Tél : 01 43 54 18 91 – Fax : 01 46 33 95 89



2ème édition
nouveau format

Illustré
en couleurs

La relaxation TIBÉTAINE

Massages et postures Kum Nye

Tarthang Tulku

Genre : Yoga / Relaxation
2823

Septembre 2007

Cet ouvrage remarquablement illustré enseigne la pratique de la relaxation tibétaine, basée sur une méthode d'harmonisation et d'intégration des énergies du corps et de l'esprit. Sa pratique, traditionnelle dans le bouddhisme tibétain, et qui s'inspire du Yoga, a été adaptée aux besoins spécifiques des Occidentaux par tarthang Tulku.

L'auteur nous propose :

- d'acquérir une manière plus détendue, plus optimiste et plus satisfaisante d'aborder l'existence et le travail dans le monde moderne ;
- des techniques appropriées et accessibles permettant de puiser en nous-mêmes l'énergie qui nous ressourcera et nous redynamisera ;
- plus de 70 exercices faciles à mettre en pratique : techniques respiratoires, postures, auto-massages complets, étirements prononcés, etc. ;
 - une approche adaptée à tous les âges, ainsi qu'à toutes les conditions physiques et tous les degrés de souplesse ;
 - plus de 200 photographies décomposant le déroulement des exercices présentés.

Un yoga de guérison et d'énergie issu de la tradition tibétaine

Nouveau Format

Pages

Prix

Isbn

19 x 23 Cm

144 pages avec rabats

21 €

978-2-7029-0615-6



9 782702 906156