



Vivre en harmonie avec les saisons

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vivre en harmonie avec les saisons

Serge Augier

Vivre en harmonie avec les saisons Serge Augier

Cet ouvrage est un manuel pratique, s'inspirant des traditions les plus anciennes pour maintenir le bel enthousiasme de l'été chaque jour de l'année, pour rester joyeux et dynamique, même au plein cœur de l'hiver. Notre corps, mais aussi notre esprit, font

 [Télécharger Vivre en harmonie avec les saisons ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivre en harmonie avec les saisons ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Vivre en harmonie avec les saisons** Serge Augier

224 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage est un manuel pratique, s'inspirant des traditions les plus anciennes pour maintenir le bel enthousiasme de l'été chaque jour de l'année, pour rester joyeux et dynamique, même au plein coeur de l'hiver. Notre corps, mais aussi notre esprit, fonctionne en symbiose avec les cycles de la nature. Il convient de bien les comprendre et, de connaître leurs particularités pour vivre avec l'énergie du moment et ne pas lutter contre le sens naturel de la vie. C'est la Chronobiologie. Serge Augier a recueilli le savoir millénaire des sociétés traditionnelles (indienne, chinoise ou encore amérindienne) encore en lien avec leurs racines. Il met en lumière le rôle de chaque saison, ses influences sur notre organisme et notre comportement. Et surtout, il nous guide par le biais d'exercices simples, de conseils d'alimentation et de mode de vie pour être bien. Biographie de l'auteur

Serge Augier est l'unique héritier de la tradition taoïste Da Xuan. Il a ouvert son enseignement au monde occidental en l'adaptant à son mode de vie et de pensée. Il pratique et enseigne la médecine traditionnelle chinoise.

Download and Read Online **Vivre en harmonie avec les saisons** Serge Augier #M5FXEO7JVDH

Lire Vivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier pour ebook en ligneVivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier à lire en ligne.Online Vivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier ebook Téléchargement PDFVivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier DocVivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier MobipocketVivre en harmonie avec les saisons par Serge Augier EPub

M5FXEO7JVDHM5FXEO7JVDHM5FXEO7JVDH