



## **Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur

*Paire-Y*

**Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur** Paire-Y

 [Télécharger Bien respirer, l'antistress naturel: Livre au ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien respirer, l'antistress naturel: Livre ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur Paire-Y**

---

79 pages

Présentation de l'éditeur

Vous recherchez la détente mais aussi la vitalité ? La respiration est à votre disposition. Elle est la clef de votre santé physique, mentale et psychique. Une bonne oxygénation pulmonaire améliore celle de toutes les cellules de notre organisme, même celles du cerveau. La respiration est la seule fonction de notre corps qui soit inconsciente, réflexe, mais qui peut devenir consciente et volontaire. Grâce à ce CD, une voix vous guide à travers des exercices simples, courts et progressifs, pour vous apprendre des techniques rapides antistress et antifatigue applicables à tout moment de la journée. **Apprivoiser votre respiration vous permettra de mieux appréhender vos émotions, d'avoir l'esprit plus clair, ou encore de soulager des douleurs de dos.**

Plage 1 - Introduction

Plage 2 - Mode d'emploi du CD - 7 min

Plage 3 - L'éveil postural pour habiter son corps - 7 min

Plage 4 - Par où je respire ? - 4 min

Plage 5 - Visualisons le diaphragme -. 4 min

Plage 6 - Sur le ventre : à l'écoute de la physiologie - 6 min

Plage 7 - Comment booster le diaphragme ? - 7 min

Plage 8 - Sur le dos : les deux ballons - 6 min

Plage 9 - Jeux d'expir quand on est stressé - 10 min

Plage 10 - Jeux d'inspir quand on est crevé - 5 min

Plage 11 - Assis : bien « posé » et la respiration detox - 11 min

Plage 12 - Debout : bien « élevé » (à faire après la 3 et la 6) - 9 min

Danseuse contemporaine, **Yvonne Paire** enseigne à présent l'anatomiephysiologie à de nombreux danseurs. Intervenante dans la formation universitaire « Gestion du stress en pratique soignante » au centre hospitalier de Bicêtre, cette spécialiste du corps en action vous initie à tous les bienfaits d'une respiration en pleine conscience. Biographie de l'auteur

Danseuse contemporaine, Yvonne Paire a enseigné la danse pendant plus de vingt ans. Aujourd'hui, elle apprend l'anatomie-physiologie à de nombreux danseurs, notamment au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris. Intervenante dans la nouvelle formation universitaire « Gestion du stress en pratique soignante » au centre hospitalier de Bicêtre, sur le thème « Respiration, postures et mouvement », elle est aussi l'auteur du livre sur la respiration *Ouf ! je respire* (Mango, 2012). Dans son approche du mouvement, qui s'adresse aux professionnels de la danse tout comme aux amateurs, elle aime tisser les liens entre pratique et théorie, corps et esprit, poésie et savoir, langage corporel originel et technicité du danseur.

Download and Read Online Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur Paire-Y #MX5NCD6QYPH

Lire Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y pour ebook en ligneBien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y 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 Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y à lire en ligne.Online Bien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y ebook Téléchargement PDFBien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y DocBien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y MobipocketBien respirer, l'antistress naturel: Livre audio 1 CD Audio - 11 séances progressives guidées par l'auteur par Paire-Y EPub

**MX5NCD6QYPHMX5NCD6QYPHMX5NCD6QYPH**