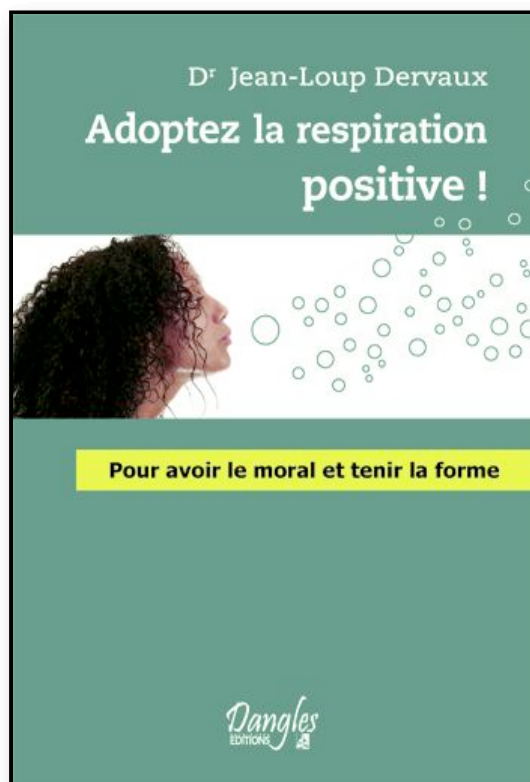


Éditions DANGLES



ADOPTEZ LA RESPIRATION POSITIVE !

Pour avoir le moral et tenir la forme

Dr Jean-Loup DERVAUX

Qui d'entre nous n'a rêvé un jour d'être toujours en bonne santé et bien dans sa peau ? La respiration positive est une méthode simple, à la fois de développement personnel et de gestion de santé, combinant harmonieusement les effets bénéfiques de la respiration contrôlée à l'orientale et ceux de la pensée positive à l'occidentale. De nombreux tableaux, graphiques et résumés font de cet ouvrage un véritable guide pratique pour une nouvelle vie, pleine et harmonieuse.

120 pages - réf 20740
Broché - 15 x 21
EAN 9782703307402 © 2008



• PRÉSENTATION

I - Qu'est-ce que la respiration positive ?

1. Comment peut-on définir cette méthode ? - 2. Quelles relations entre notre respiration et notre mental ? - 3. Quel est le rôle physique de la respiration ? - 4. Que dire du rôle mental de la respiration ? - 5. Comment notre pensée est-elle structurée ? - 6. Comment rentrer en contact avec notre cerveau droit ? - 7. Quel est le travail de notre cerveau gauche ? - 8. Comment préparer notre outil respiratoire ? - 9. Comment intégrer les formules positives ? - 10. Comment utiliser les liens interactifs ? - 11. Quel rôle au niveau de notre mental ? - 12. Quelle action concernant notre santé physique ? - 13. Quelles sont les limites de cette méthode ?

II - Adaptez la respiration positive à votre quotidien !

Faites preuve d'assiduité - Utilisez les variantes possibles - Optimisez son action... - Lutte contre le stress... - Pratiquez la bonne hygiène de vie...

Adeptes convaincus de l'hygiène de vie et de l'hygiène alimentaire, auxquelles il s'intéresse plus particulièrement pour lui-même les mettre en pratique, **Jean-Loup DERVAUX** est l'auteur de nombreux ouvrages de santé destinés à un large public sur des sujets proprement médicaux, sportifs ou diététiques, tels que chronodiététique, ronflement, migraines, sevrage tabagique, diététique du sportif...