




Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse


Maryse LEHOUX

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse Maryse LEHOUX

 [Download Yoga Rose \(Le\) : Zen, heureuse et radieuse ...pdf](#)

 [Read Online Yoga Rose \(Le\) : Zen, heureuse et radieuse ...pdf](#)

Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse

Maryse LEHOUX

Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse Maryse LEHOUX

Téléchargez et lisez en ligne Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse Maryse LEHOUX

288 pages

Présentation de l'éditeur

Paris, 13 novembre 2015, 23 h 04. Maryse passe un merveilleux moment d'échanges et de connexion, dans un restaurant indien, avec les abonnées de la communauté Diva yoga. Soudain, chacune d'elles reçoit des messages de leurs proches. Personne ne se doute du drame qui se déroule à dix minutes à peine de leur restaurant... Même si elle se trouve ce soir-là dans l'oeil du cyclone de la terreur, en plein coeur de la Ville Lumière, sa réaction est pourtant totalement différente. Curieusement, comble de l'ironie, tout a commencé pour elle le 11 septembre 2001, avec la perte d'un être cher, qui l'a plongée dans une dépression profonde. Quatorze années de yoga et de développement personnel ont complètement transformé sa façon de voir la vie et de contribuer au monde.

À travers ce livre, Maryse partage son parcours initiatique et présente les cinq étapes du yoga pour voyager sur le chemin de l'amour. Maryse Lehoux, auteure, coach, conférencière et experte en libération d'énergie intérieure, est fondatrice de Diva Yoga et de Diva positive. Son expertise est reconnue dans toute la francophonie. Si vous souhaitez prendre soin de votre être intérieur et rayonner de mille feux, ce livre s'adresse à vous !

VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR : comment libérer votre beauté intérieure et illuminer le quotidien de vos proches et de toutes les personnes qui vous entourent ; « la technique du jardinier » pour faire éclore la rose extraordinaire que vous êtes ; la pratique yogi pour assouplir votre corps et libérer vos hanches. Ce livre est accompagné de plusieurs bonus : un DVD Yoga antistress ; l'accès vers un site privé avec douze vidéos complémentaires au yoga rose : pratiquez le yoga en toute sécurité, activez la spirale émotionnelle un outil fabuleux au service de votre vie, profitez d'une séance énergisante avec « le yoga express au lit ». « C'est une discipline, une pratique quotidienne : je m'assouplis de jour en jour, autant mon corps que mon esprit ; j'augmente ma vitalité, ma confiance en moi ; dès qu'elle baisse, je remonte mon énergie grâce au yoga.

Le yoga m'aide à me centrer ; il m'aide également à m'ancrer, à trouver mes racines, à puiser l'énergie de la Terre et du Ciel et à me connecter à moi-même. » Caroline, 30 ans, Suisse. « Ce programme me rend plus zen, plus patiente, moins angoissée. Il me permet également de me muscler en douceur, de raffermir mon corps, de faire des postures que je n'aurais jamais pensé pouvoir faire avec mon arthrose. » Participante du cours, 34 ans.

Professeure de yoga et Diva positive du bien-être. Maryse Lehoux est en outre titulaire du titre Experienced Registered Yoga Teacher (ERYT-500), de la Yoga Alliance des États-Unis. Pour découvrir l'enseignement Diva Yoga de Maryse, visitez : <http://www.diva-yoga.com> Biographie de l'auteur

Maryse Lehoux est professeure de yoga en ligne, diplômée et certifiée naturothérapeute. Elle est membre de l'Association internationale des thérapeutes en yoga (IAYT), une association qui soutient la recherche thérapeutique et l'apprentissage du yoga comme thérapie efficace et reconnue. Elle est en outre titulaire du titre Experienced Registered Yoga Teacher (ERYT-500), de la Yoga Alliance des États-Unis. Maryse a créé depuis 2007 plus de 25 produits multimédias et plus de 20 000 élèves, ravis, qui ont bénéficié de son enseignement du yoga, appliquent ses recommandations, ses instructions et son coaching. Maryse anime des ateliers au Canada, en France et en Inde. Avec son authenticité, son empathie et son amour des gens, elle aide ses étudiants et ses clients à mieux gérer leur stress et à développer un état d'esprit positif avec joie et sérénité.

Download and Read Online Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse Maryse LEHOUX #E4QX980SZGT

Lire Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX pour ebook en ligne Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX 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 Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX à lire en ligne. Online Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX ebook Téléchargement PDF Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX Doc Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX Mobipocket Yoga Rose (Le) : Zen, heureuse et radieuse par Maryse LEHOUX Epub

E4QX980SZGTE4QX980SZGTE4QX980SZGT