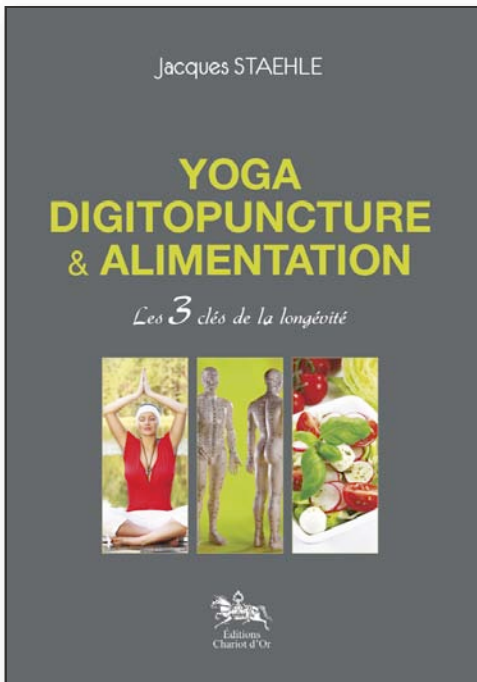




## Yoga, digitopuncture & alimentation Les 3 clés de la longévité

**Jacques Staehle**

L'association du yoga, de la digitopuncture (ou acupressure) et de l'alimentation raisonnée n'a jamais été traitée dans les ouvrages de santé et de bien-être. Pourtant, ces trois disciplines sont parfaitement complémentaires. C'est donc une technique de soins et de santé « 3 en 1 » que vous propose l'auteur : elle vous permet de vous initier plus facilement à la pratique du yoga si vous êtes débutant, ou d'en augmenter les performances ; elle vous aide à mieux vous connaître énergétiquement, grâce aux méthodes de test proposées ; elle vous dirige vers les âsanas qui vous sont les plus indiquées, pour conserver une meilleure santé et rester jeune longtemps. En suivant pas à pas le programme proposé par l'auteur, vous disposerez d'un véritable passeport pour la longévité. Un ouvrage très didactique, avec de nombreux schémas et photos, pour une pratique plus aisée de ces techniques.



**Jacques STAEHLE**, qui a été le conseiller et le directeur scientifique de l'Association mondiale de médecine naturelle, est acupuncteur, kinésithérapeute et naturopathe. Conférencier, il anime des séminaires à travers le monde entier. Il est l'auteur de 26 ouvrages (dont certains ont été traduits jusqu'en 9 langues).



### Du même auteur :

*L'énergie qui guérit* (ref. 20765)

*Les chakras de la guérison* (ref. 20845)

*Vaincre douleurs et fatigue et renforcer son système immunitaire* (ref. 20902)



**Réf : 34072**  
Dimensions : 18 x 25  
**Editeur : Chariot d'Or**  
Nb pages : 160

22,00 €

**PIKTOS**  
GROUPE ÉDITORIAL

