



## Mille feuilles Santé et bien-être

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 : la digitopuncture aide à la réalisation des âsanas. Chaque âsana active la circulation énergétique dans un Meridien précis. En association, ils potentialisent

leurs effets mutuels. En y joignant une alimentation raisonnée, vous favorisez la souplesse articulaire et le self-control.

Vous évitez ainsi les carences et la production de toxines génératrices d'inflammations, de raideur articulaire et de stress.

■ «YOGA, DIGITOPUNCTURE ET ALIMENTATION», Jacques Staehle, éditions **Chariot** d'Or, 130 pages, 22€