



## Mudra des yeux T3

*Serge Villecroix*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mudra des yeux T3 Serge Villecroix

 [Download Mudra des yeux T3 ...pdf](#)

 [Read Online Mudra des yeux T3 ...pdf](#)

# Mudra des yeux T3

*Serge Villecroix*

**Mudra des yeux T3** Serge Villecroix

## Téléchargez et lisez en ligne Mudra des yeux T3 Serge Villecroix

---

116 pages

Présentation de l'éditeur

En sanskrit, une mudrâ est un geste, un mouvement. Pourquoi devoir faire des exercices avec les yeux et que se passe-t-il lorsqu'on met en mouvement le globe oculaire ? Nous savons que dans le corps, les muscles permettent tous les mouvements quels qu'ils soient. Il faut savoir qu'il existe six muscles autour du globe oculaire. À partir de ce système simple, par contraction de certains petits muscles et relâchement des autres, l'oeil tourne autour d'un point fixe virtuel situé au centre du globe oculaire. En faisant des mouvements réguliers avec nos organes de la vue, nous renforcerons leurs muscles. Ces derniers deviendront plus toniques, ils contracteront ou étireront davantage la paroi oculaire. Les mudrâ de la vision pratiqués régulièrement permettent de retarder la perte d'acuité visuelle. Suivant que vous soyez astigmat, hypermétrope, myope, presbyte,... différents exercices vous sont proposés par Serge Villecroix. Biographie de l'auteur

Serge Villecroix est psychanalyste et formateur. Il pratique la Médecine Traditionnelle Chinoise, et enseigne le yoga nidra, le laya yoga ainsi que le Qi gong. Il est l'auteur de trois ouvrages thérapeutiques dont un est traduit en allemand et en espagnol. Depuis de nombreuses années, il anime des séminaires tant en France qu'à l'étranger.

Download and Read Online Mudra des yeux T3 Serge Villecroix #207Q3FC1DOZ

Lire Mudra des yeux T3 par Serge Villecroix pour ebook en ligneMudra des yeux T3 par Serge Villecroix  
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 Mudra des yeux T3 par Serge Villecroix à lire en ligne. Online Mudra des yeux T3 par Serge Villecroix  
ebook Téléchargement PDFMudra des yeux T3 par Serge Villecroix DocMudra des yeux T3 par Serge  
Villecroix MobipocketMudra des yeux T3 par Serge Villecroix EPub  
**207Q3FC1DOZ207Q3FC1DOZ207Q3FC1DOZ**