



Voir clair - Comment abandonner ses lunettes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Voir clair - Comment abandonner ses lunettes

Xanath Lichy

Voir clair - Comment abandonner ses lunettes Xanath Lichy

 [Télécharger Voir clair - Comment abandonner ses lunettes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Voir clair - Comment abandonner ses lunettes ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Voir clair - Comment abandonner ses lunettes Xanath Lichy

252 pages

Présentation de l'éditeur

Un Français sur deux, lit-on, a des problèmes de vue, et à l'heure actuelle, la tendance à la baisse de l'acuité visuelle s'accélérait... Les croyances au sein de notre population sur l'inexorabilité et la fatalité de cette altération se généralisent. Que faire, se demandent de plus en plus de personnes qui se refusent au port de lunettes à vie ? La rééducation et l'amélioration de la vue sont possibles. Chacun peut, effectivement, prendre soin de ses yeux en douceur et de manière naturelle, afin de préserver leur santé et de maintenir, ou retrouver, la qualité de sa vue. Ce livre propose de nombreuses pistes et décrit un grand nombre d'exercices simples à pratiquer au quotidien : gymnastique oculaire, respiration, yoga des yeux, relaxation, exercices issus de la pensée positive comme la visualisation créatrice, les affirmations, ou encore des harmonisations par les couleurs ; une réflexion sur nos propres croyances en matière de santé, alliée à une hygiène de vie globale faisant plus de place au mouvement, au grand air, à l'intériorisation, à la clarté intérieure... ; de nombreux conseils en alimentation, car il existe une diététique des yeux extrêmement bénéfique et salutaire.

Biographie de l'auteur

Xanath Lichy, ancienne myope et astigmate, vit sans lunettes depuis plus de dix ans. Elle partage ici son expérience sur le chemin de la rééducation, de sa vue, et propose le fruit de ses recherches et réflexions sur ce thème ô combien sensible et sujet à tant d'idées préconçues ! Elle a conçu la méthode " Voir Clair " qu'elle enseigne lors de séminaires depuis 1998.

Download and Read Online Voir clair - Comment abandonner ses lunettes Xanath Lichy #TY0SH7VZ56B

Lire Voir clair - Comment abandonner ses lunettes par Xanath Lichy pour ebook en ligne Voir clair -
Comment abandonner ses lunettes par Xanath Lichy 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 Voir clair - Comment abandonner ses lunettes par Xanath
Lichy à lire en ligne. Online Voir clair - Comment abandonner ses lunettes par Xanath Lichy ebook
Téléchargement PDF Voir clair - Comment abandonner ses lunettes par Xanath Lichy Doc Voir clair -
Comment abandonner ses lunettes par Xanath Lichy Mobipocket Voir clair - Comment abandonner ses
lunettes par Xanath Lichy EPub

TY0SH7VZ56BTY0SH7VZ56BTY0SH7VZ56B