



Le Tai Chi pour la Femme Enceinte

Roger Itier, Charlotte Wihane

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le Tai Chi pour la Femme Enceinte Roger Itier, Charlotte Wihane

 [Telecharger Le Tai Chi pour la Femme Enceinte ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le Tai Chi pour la Femme Enceinte ...pdf](#)

Le Tai Chi pour la Femme Enceinte

Roger Itier, Charlotte Wihane

Le Tai Chi pour la Femme Enceinte Roger Itier, Charlotte Wihane

Téléchargez et lisez en ligne **Le Taï Chi pour la Femme Enceinte Roger Itier, Charlotte Wihane**

111 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos de Roger Itier :

Lorsqu'une femme apprend qu'elle va donner la vie, la présence du bébé est encore virtuelle. Cependant cette alchimie magique, fruit de l'amour, est un moment très personnel que la femme, même si elle vit en couple, passera intimement avec elle. L'embryon est en train de se développer en elle, dans la matrice sombre et silencieuse de son ventre. Le début de la grossesse est un moment particulier fait à la fois de joie et de doute. Le questionnement est perturbant, elle se devine «différente», presque sacralisée ! Elle se sent nauséuse, fatiguée, ballonnée même très tôt, à tel point que la fermeture éclair de son pantalon devient difficile à fermer. Les mois passant, ses rondeurs annonceront à tous sa nouvelle qualité. Alors commence une période vraiment rayonnante ; la vie quotidienne va cependant changer : les horaires, les examens médicaux, les relations du couple, l'alimentation, l'hygiène, la vie sociale...

Il est temps d'accompagner ses transformations de manière harmonieuse en utilisant les recettes ancestrales qui nous viennent de l'Extrême-orient. Ourant ces neuf mois qui changent tout, le corps et le psychisme de la femme vont évoluer. Outre les précautions d'usage, il convient de commencer à entraîner le physique et l'esprit afin de franchir les étapes de vos grossesses avec le plus de facilité. Etre enceinte n'est pas une maladie, l'activité physique est recommandée et peut se poursuivre durant toute la grossesse. Bien évidemment, pas question de sauter, de virevolter et de pratiquer des activités sportives qui pourraient occasionner des chocs ou des chutes. Par contre, une activité physique modérée fait le plus grand bien à la maman et au bébé. L'oxygénation de votre organisme sera une des préoccupations principales, ce qui facilitera l'élimination des déchets et accompagnera les changements incessants de votre corps. Le Taïchi Chuan est une technique corporelle qui vient de la Chine antique et vise à l'équilibre et à l'harmonie des énergies qui nous parcourent. Les mouvements doux, souples, équilibrés du Taïchi Chuan seront une excellente gymnastique correctrice qui atténuera votre mal de dos, apaisera vos jambes lourdes, combattra votre nervosité. Présentation de l'éditeur

Pendant la grossesse, vous allez traverser une forme de plénitude, alternant périodes d'inquiétude, de malaise, d'interrogations ; vous dormirez moins bien et votre corps va changer radicalement...

C'est le moment de vous mettre au Taïchi Chuan ! Douce et relaxante, cette gymnastique ancestrale originaire de la Chine millénaire, vous apporte des réponses efficaces pour vous maintenir physiquement et mentalement en forme. Ses mouvements ronds et souples ne sont pas sans rappeler le rôle principal et vital du placenta qui, semblable au rythme du mouvement océanique, nourrit votre enfant. Pendant cette longue alchimie de 9 mois, le bébé renforcera ses défenses immunitaires et profitera d'une croissance plus harmonieuse dans le ventre d'une maman épanouie !

Semaine après semaine, votre bébé va se développer en même temps que vous lui communiquerez les douces sensations de la pratique énergisante du Taïchi Chuan. Chaque jour, le Taïchi Chuan vous permettra d'accompagner sereinement les changements de votre corps et de développer une attitude d'écoute et de communication naturelle avec votre bébé.

Richement illustré et simple d'utilisation, ce guide pratique de la future maman vous permettra de mettre à profit les bienfaits ancestraux de la sagesse extrême-orientale. Une méthode tout en images, composée d'exercices commentés, pour entretenir votre beauté de mère et retrouver votre corps de femme plus rapidement après la naissance...

Roger Itier, 7e Duan, expert en arts internes (Taïchi Chuan), est diplômé d'Etat, médaillé de la Jeunesse et des Sports, spécialiste du développement personnel, personal trainer, animateur de Team-building pour de grandes entreprises et préparateur mental. Son expérience de plus de 30 années au service du développement des arts martiaux traditionnels, l'a conduit à diffuser au plus grand nombre, les bienfaits de la pratique du Taïchi Chuan pour le corps et le mental. Il a accompagné Charlotte Wihane durant sa grossesse, transmettant à son adepte tous les secrets des grands maîtres de la Chine traditionnelle. Comme elle, découvrez cette méthode authentique, simple et efficace, pour passer 9 mois Zen ! Un mot de l'auteur

Je vous dédie ce livre à vous la femme qui va connaître durant ces neuf mois une évolution physique et mentale radicale... telle, une chenille vous allez vous métamorphoser en papillon aux milles éclats ! Ce livre accompagnera cette transformation avec douceur et harmonie. Je vous souhaite une bonne initiation à cet art ancestral, le Taïchi qui vous permettra de garder une beauté de femme accomplie.

Bien à vous,

Roger Itier

Download and Read Online Le Tai Chi pour la Femme Enceinte Roger Itier, Charlotte Wihane

#HKQ230NU4VB

Lire Le Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane pour ebook en ligneLe Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane 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 Le Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane à lire en ligne.Online Le Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane ebook Téléchargement PDFLe Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane DocLe Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane MobipocketLe Tai Chi pour la Femme Enceinte par Roger Itier, Charlotte Wihane Epub

HKQ230NU4VBHKQ230NU4VBHKQ230NU4VB