



Livres

**Auteur(s)** : Amsallem, Gil (Auteur); Leblanc, Sophie (1972-...)  
(Illustrateur)

**Titre(s)** : Marcher pieds nus : La réflexologie naturelle [Texte imprimé]  
/ Gil Amsallem ; Sophie Leblanc.

**Editeur(s)** : Paris cedex 15 : Hachette Pratique, DL 2019. ; Paris  
cedex 15 : Hachette Pratique, DL 2019.

**Collection(s)** : (I feel good).

**Résumé** : Pourquoi marcher pieds nus ? Pour redonner aux pieds  
leurs pleins pouvoirs et reconnecter notre corps avec les énergies de  
la Terre. La marche pieds nus, ou earthing, permet de prendre  
conscience de sa respiration et de solliciter naturellement des points  
de réflexologie. Elle est aussi un mode de méditation.

Kinésithérapeute, Gil Amsallem vous explique tout ce qui se passe  
dans nos pieds lorsque vous marchez, non seulement en anatomie,  
mais aussi en énergétique. Il vous conseille sur les soins à leur  
apporter et vous propose des exercices simples. 40 exercices, soins et  
massages. Les points de réflexologie essentiels.

**Sujet(s)** : Réflexothérapie

**Indice(s)** : 615



## Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	B.d.p	Adulte	615 AMS	prêt normal	Dewey 600		024630059 45140	En rayon	BDP 24
Livres	La Force	Adulte	612 AMS	prêt normal	Dewey 600		024360004 00782	En rayon	CAB