



Livre

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

**Titre(s)** : Marcher pieds nus : la réflexologie naturelle / Gil Amsallem ;  
illustrations, Sophie Leblanc.

**Editeur(s)** : [Paris] : Hachette Pratique, 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)** : Marche (locomotion) Réflexothérapie Pied : Massage

**Indice(s)** : 615.822 4

**Collation** : 1 vol. (70 p.). ill. en coul.. 24 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	615.822 4 AMS		088120003583 25

---