



Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée

Effea Aguilera

Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée Effea Aguilera

 [Télécharger Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du ...pdf](#)

 [Lire en ligne Rituels de femmes pour découvrir le potentiel d ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée Effeá Aguilera**

151 pages

Présentation de l'éditeur

Grand méconnu de notre anatomie, le périnée est le socle de notre force instinctive féminine.

Habituellement, il est d'usage de le rééduquer, de le tonifier ! Mais qu'en est-il vraiment ?

Dans cet ouvrage novateur, l'auteure nous propose une approche plus globale, corporelle et sensitive, pour en découvrir le réel potentiel, et lui redonner sa juste place. Le périnée joue en effet un rôle essentiel dans notre épanouissement féminin. De la souplesse et du tonus de ce losange de muscles situé entre le pubis et le coccyx dépendent notre équilibre postural, notre ancrage, notre épanouissement sexuel. Élément clé de notre féminité, c'est aussi le seuil de notre temple, la clé de notre féminin sacré. Dans ce manuel, Efféa Aguilera nous propose une trentaine de pratiques, rituels et méditations guidées qui nous offrent la possibilité de se réapproprier notre périnée, clé de notre épanouissement corporel, psychologique et spirituel, d'une façon à la fois douce, féminine et experte. Les pratiques ritualisées proposent des expériences corporelles accessibles à toutes, en solo, ou en groupe, chez soi, ou dans la nature. Richement illustré par Julia Larotonda, artiste argentine dont le travail est dédié à l'éveil du féminin, ce manuel offre des images inspirantes comme support des rituels, pour renouer avec le véritable potentiel du périnée. Biographie de l'auteur

Efféa Aguilera est thérapeute psychocorporelle et danse thérapeute en Expression Sensitive®. Impliquée dans l'Éveil du Féminin depuis de nombreuses années et spécialiste de l'anatomie et de la physiologie vivantes et appliquées, elle a créé une méthode holistique centrée sur le périnée, impliquant le corps, le coeur et la conscience. Julia Larotonda : illustratrice argentine vivant au Brésil, elle collabore avec Miranda Gray, auteure de La femme optimale, à l'Éveil du Féminin.

Download and Read Online **Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée Effeá Aguilera**

#ZUKRTL8NESF

Lire Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera pour ebook en ligneRituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera 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 Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera à lire en ligne. Online Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera ebook Téléchargement PDFRituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera DocRituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera MobipocketRituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée par Efeea Aguilera EPub
ZUKRTL8NESFZUKRTL8NESFZUKRTL8NESF