



## Comme un yogist

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Comme un yogist

*Anne-Charlotte VUCCINO*

**Comme un yogist** Anne-Charlotte VUCCINO

 [Télécharger Comme un yogist ...pdf](#)

 [Lire en ligne Comme un yogist ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Comme un yogist Anne-Charlotte VUCCINO

---

168 pages

Présentation de l'éditeur

*Mal aux yeux, mal aux poignets à force d'être collés à vos écrans ? Mal au dos à force d'être assis toute la journée ? Mal au ventre ou à la ceinture du costume à force de manger n'importe quoi ? Mal à la tête à force de s'énerver ou de cogiter ?*

" Comme un yogist " propose un programme inédit de gestuelles anti-stress à faire depuis son bureau.

Constitué de **cas pratiques simples et détaillés**, il permet d'entretenir et gérer plus facilement le stress perçu le plus souvent, dans un environnement de travail.

Basé sur **des postures qui peuvent se faire partout, au bureau, en voiture, dans un lieu commun** sans avoir nécessairement sous la main une chaise ou un support, ce " yoga tout terrain " saura défaire n'importe qui de toutes situations douloureuses. A partir d'exemples issus de la vie active ou professionnelle, loin d'être noyés sous un tas d'explications médicales, le yoga devient accessible à tous grâce à une méthode structurée par partie du corps (des yeux aux poignets). Le plus, il permet de lutter sur du long terme contre les TMS (troubles musculo-squelettiques) et le stress au travail.

Dans cet ouvrage, l'auteur propose de :

- S'immerger dans le monde du yoga en apprenant à **identifier les facteurs de stress**, notamment au travail
- Découvrir les bases d'une hygiène de vie qui permettront d'améliorer le rapport au stress grâce à la **médecine ayurvédique**
- **Prendre des bonnes habitudes** pour mieux manger, dormir, communiquer ou encore travailler
- **Identifier les désagréments** corporels générés par le stress au travail et se lancer dans une série d'exercices ciblés pour y remédier.

Biographie de l'auteur

Anne-Charlotte Vuccino, est **diplômée d'HEC**. Après **des études de philosophie**, cette ancienne consultante en stratégie d'entreprise, a vu sa vie bouleversée par un accident de moto. Les méthodes de rééducation traditionnelles ayant échoué, elle découvre par hasard le yoga.

Elle le pratique alors assidument pendant 8 ans et décide d'en faire son nouveau métier. En 2015, après avoir quitté un job en or, elle suit une formation accélérée en Inde pour décrocher son diplôme de professeur de yoga.

À son retour en France, elle crée **Yogist - Bien au Bureau** pour faire le lien entre le monde du yoga et celui de l'entreprise et y diffuser les bienfaits du yoga. Elle accompagne aujourd'hui de grands groupes internationaux et leurs dirigeants dans leurs démarches de bien-être en entreprise.

Download and Read Online Comme un yogist Anne-Charlotte VUCCINO #KRLWYZX1JSM

Lire Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO pour ebook en ligne Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO 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 Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO à lire en ligne. Online Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO ebook Téléchargement PDF Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO Doc Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO Mobipocket Comme un yogist par Anne-Charlotte VUCCINO EPub

**KRLWYZX1JSMKRLWYZX1JSMKRLWYZX1JSM**