

8 minutes pour être en forme

de [Jean-Paul Pes](#)

Jean-Paul Pes

8 MINUTES POUR ÊTRE EN FORME

Gérer au mieux
votre santé



iouvence

Biographie de l'auteur

Athlétisme, il est titulaire d'un DESS Promotion et Éducation à la Santé, et d'un DEA Systèmes d'apprentissage, Systèmes d'évaluation (Sciences de l'Éducation). Il est l'auteur de *Se régénérer le corps et l'esprit*, *Gérer ses performances*, *Être tonique* et *L'écoute* (Editions Jouvence).

Introduction

" Je respire, je me motive, je m'étire, je m'assouplis, je me grandis, je me tonifie, je m'ouvre, je m'active. " C'est avec ces 8 prises de conscience des possibilités du corps et de l'esprit et des exercices simples que l'auteur vous invite à débiter chaque jour. 8 minutes de gymnastique et de spiritualité qui vont vous aider toute la journée ! Vous trouverez ainsi un nouvel équilibre durable entre votre corps et votre esprit, lequel sera le garant d'une vitalité et d'une force accrues, d'un dynamisme permanent. Une discipline quotidienne qui, bientôt, deviendra indispensable à votre bien-être ! Être en forme, c'est dégager une belle énergie rayonnante en soi et autour de soi, une énergie perçue positivement par votre entourage. 8 minutes pour prendre en main et gérer au mieux votre vie et votre santé !