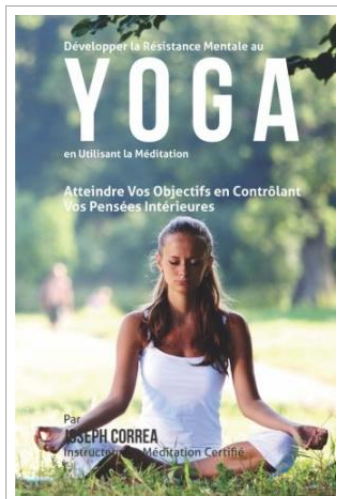




Developper La Resistance Mentale Au Yoga En Utilisant La Meditation: Atteindre Vos Objectifs En Contrôlant Vos Pensées Intérieures (Paperback)

By Correa (Instructeur Certifié De Méditation)

Createspace Independent Publishing Platform, 2015. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Developper la Resistance Mentale Au Yoga en Utilisant la Meditation est l'une des meilleures façons de vous préparer pour atteindre votre véritable potentiel. Vous nourrir correctement et la formation sont deux des pièces du puzzle, mais il vous faut la troisième pièce pour avoir d'excellents résultats. La troisième pièce est la force mentale et c'est ce que vous pourrez obtenir par la méditation. Les athlètes qui pratiquent la méditation régulièrement verront les résultats suivants: - Plus de confiance durant la compétition. - Un niveau de stress réduit. - Une meilleure capacité à se concentrer pendant de longues périodes de temps. - Une fatigue musculaire réduite. - Des temps de récupération plus rapides après la compétition ou la formation. - Meilleure capacité de contrôle du stress et de la nervosité. - Contrôle des émotions lorsqu'ils sont sous pression. Que demander de plus pour un pratiquant de yoga? Lorsqu'ils considèrent déverrouiller leur véritable potentiel, la plupart des athlètes se concentrent sur des objectifs physiques et nutritionnels mais négligent souvent le développement de leur potentiel intérieur grâce à des...



READ ONLINE
[2.39 MB]

Reviews

It is simple in read through safer to comprehend. This is for anyone who states that there was not a really worth reading through. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Samanta Klein**

An incredibly amazing book with perfect and lucid information. I was able to comprehend everything using this written ebook. I realized this book from my dad and I advised this ebook to understand.

-- **Hank Ruecker DDS**