

PREMIERS PAS VERS LA MÉDECINE CHINOISE

« Toute la sagesse des médecines ancestrales est d'avoir compris que soigner, c'est rétablir l'équilibre au sein du corps et de l'esprit. »

Comme beaucoup d'entre nous, rien a priori ne prédestinait Catherine Hamelle à s'intéresser à la médecine chinoise. Reconvertie dans la réflexologie, elle a abordé cette science qui, bien que passionnante, s'est révélée particulièrement complexe !

Cet ouvrage, illustré de nombreux cas concrets, s'adresse à tous ceux qui souhaitent comprendre comment fonctionne la médecine chinoise et quels sont ses bienfaits. Ainsi, le Qi, le Yin et le Yang, les cinq éléments et les méridiens d'acupuncture, dont les trajets ont été cartographiés par des scientifiques, n'auront plus de secret pour vous.

Vous découvrirez comment les maux de dos, de ventre ou de tête, les insomnies, les vertiges, l'asthme, les acouphènes ou la dépression, entre autres, peuvent être soulagés.

À travers ce livre, Catherine Hamelle entend démontrer l'importance de la pratique des médecins chinois, soigner les déséquilibres avant même de tomber malade, et prouve l'intérêt des pratiques telles que l'acupuncture, la réflexologie, le shiatsu, l'ostéopathie, qui ne sont pas incompatibles avec la médecine occidentale, bien au contraire !

Catherine Hamelle est réflexologue, après avoir été de nombreuses années dans la finance, et a publié Une prison sans murs. Comment j'ai vaincu mon agoraphobie, Michalon, 2011.

978-2-84186-765-3



2014-X

15 €

MICHALON

Photo © RFsole - Fotolia.com

Catherine Hamelle

PREMIERS PAS VERS LA MÉDECINE CHINOISE

Catherine Hamelle

PREMIERS PAS VERS LA MÉDECINE CHINOISE



Essai

MICHALON