

Do you know the magic of hara ?

It is the basis of traditional education of the young Japanese. Contrary to the Westerner who is subjected to the law of “stand up straight, pull your stomach, lift up your head” often likely to fail, it is sufficient for him that his father pronounces the word “hara” so that it ceases losing shape.

From its younger age, he will be aware of the “right attitude” which will enable him to evolve physically with ease, often to arrive at a good existential being and sometimes to the transcendental meditation.

It is through a particular anatomical discovery that the author, Westerner and Cartesian, highlighted all the elements which will enable you to obtain this right attitude and this, at any age.

Thanks to it, new horizons will open and a pleasant life will be able to get under way.

Connaissez-vous la magie du Hara ?

C'est la base de l'éducation dans la " tradition " du petit japonais. Dès son plus jeune âge, il aura conscience de " l'attitude juste ", attitude qui lui permettra d'évoluer physiquement avec aisance et serein et surtout d'arriver au bien-être existentiel et, parfois, à la méditation transcendantale.

À l'inverse de l'occidental qui subit la loi du " dans tel droit, rentre la nuque, redresse le tête " auverit voule à l'échec. E lui suffit que son père prononce le mot " hara " pour qu'il cesse de s'avachir.

C'est à travers une découverte anatomique particulière que l'auteur, occidental et cartésien, a mis en évidence tous les éléments qui vont vous permettre d'obtenir cette attitude juste et ce, à n'importe quel âge.

Grâce à elle, des horizons nouveaux vont s'ouvrir et une vie agréable va pouvoir se vivre en santé.

Le docteur Georges Siffredi a suivi la médecine pendant 40 ans et pendant une quarantaine d'années. Passant par la médecine générale, il a obtenu le diplôme de son diplôme d'interne et d'ophtalmologie, se spécialise en médecine et particulièrement en médecine vasculaire. À la fin de ses 40 ans, il a décidé de reprendre l'étude sur l'art de vivre en bonne santé en accordant au âge et à la connaissance corporelle que le bien-être.



Georges Siffredi

La magie du Hara

ou l'attitude juste

Préface de Jérôme Goffin



Assurances de Santé

ISBN 978-2-7400-0111-1

Quintessence

LA BIEN-ÊTRE