

Connaissez-vous la magie du Hara ?

C'est la base de l'éducation dans la « tradition » du petit Japonais. A l'inverse de l'occidental qui subit la loi du « tiens-toi droit, rentre le ventre, redresse la tête » souvent vouée à l'échec, il lui suffit que son père prononce le mot « hara » pour qu'il cesse de s'avachir.

Dès son plus jeune âge, il aura conscience de « l'attitude juste », attitude qui lui permettra d'évoluer physiquement avec aisance et souvent d'arriver au bien-être existentiel et, parfois, à la méditation transcendante.

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 mettre en route.

Le docteur **Georges SIFFREDI** a exercé la médecine générale à Toulon pendant une quarantaine d'années. Passionné par la médecine sportive, il a obtenu à cinquante ans un diplôme d'acupuncture et d'ostéopathie et terminé sa carrière, pratiquant exclusivement la médecine manuelle. Ayant pris sa retraite, âgé de 80 ans, il a écrit de nombreux livres sur l'art de conserver la forme en avançant en âge et fait de nombreuses conférences sur le bien-être.



« Quand, en 1991, le Docteur Siffredi a présenté aux Journées Internationales de Médecine de Marseille, les propriétés particulières de la troisième vertèbre lombaire, j'ai été fortement intéressé. Depuis, l'idée a fait son chemin et nul doute qu'elle fera le tour du monde »

Docteur **Jean-Pierre RINALDI**,
Chef de service médecine nucléaire, Hôpital Font-Pré, Toulon.

ISBN 978-2-35805-011-1
Livre imprimé en France



Éditions Quintessence

? € • ?,? CHF



La magie du Hara

Illustration de couverture : © ????? - Fotolia.com

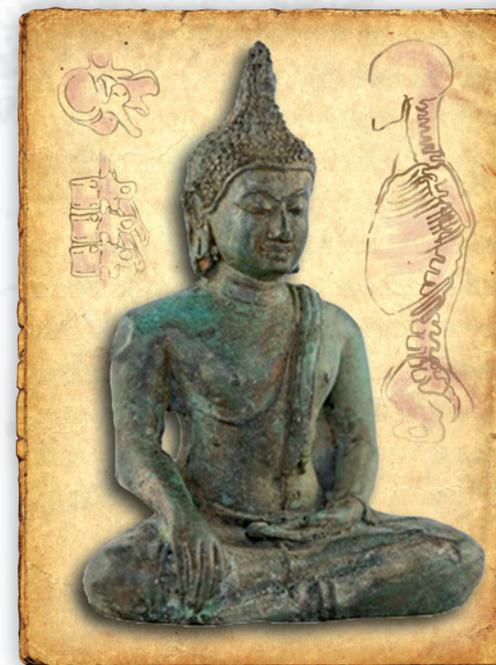
Georges Siffredi

Georges Siffredi

La magie du Hara

Le Hara ou l'attitude juste

Préface de Jérôme Gallion



Collection
Ressources & Santé

Éditions Quintessence