Reflexologia talpilor picioarelor la indemana oricui: 7 puncte de presopunctura care reduc stresul si accelereaza metabolismul!

Un articol de Cristian Iacov

Gandurile si proiectiile noastre se rasfrang asupra lumii care ne inconjoara, dar mai ales asupra fiecaruia dintre noi in parte. Imaginatia noastra lucreaza cel mai eficient atunci cand suntem relaxati.
De aceea, dimineata imediat dupa trezire si seara inainte de culcare sunt momentele cele mai potrivite ale zilei pentru a practica exercitii de vizualizare a propriului trup in forma sa optima.
Reflexoterapia inlesneste si sustine relaxarea profunda a trupului si a mintii, stari in care CITESTE IN CONTINUARE.

Sursa: secretele.com