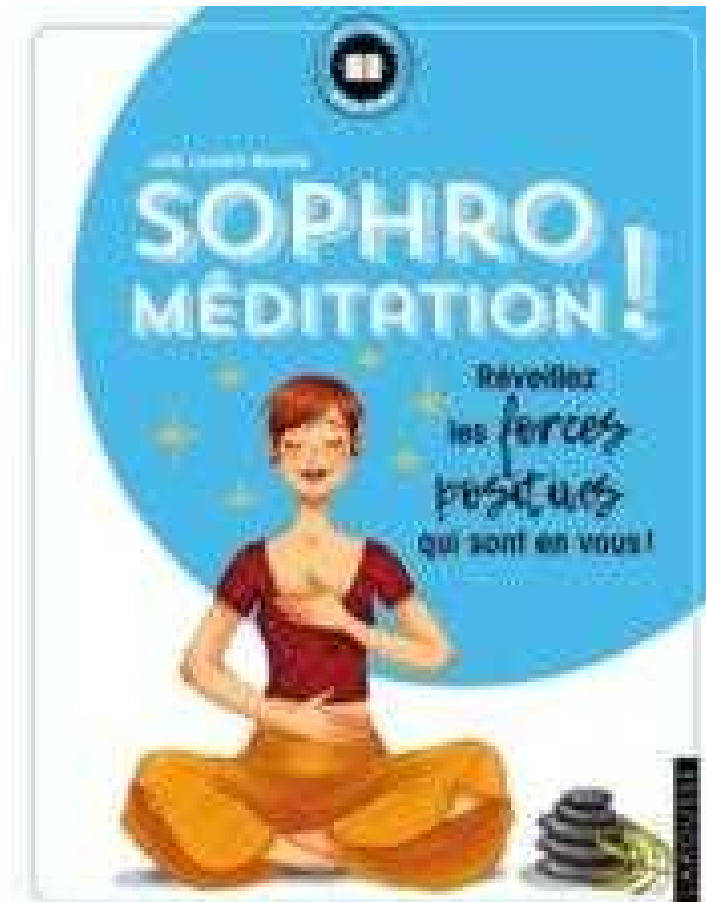


Sophro-méditation PDF

Laurent-Marotte, Julie



Ceci est juste un extrait du livre de Sophro-méditation. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Laurent-Marotte, Julie

ISBN-10: 9782035950901

Langue: Français

Taille du fichier: 4754 KB

LA DESCRIPTION

Vie trépidante, pression, pas de temps pour se poser... Tout doit aller vite et se faire vite, au travail, à la maison... Notre corps s'enferme dans des crispations, qui se transforment en douleurs, voire en maladies chroniques. La sophro-méditation combine des techniques propres à la sophrologie (relaxation dynamique, visualisation positive) avec les bienfaits de la méditation. Ce cahier vous propose une large palette d'exercices simples et express, à faire partout, n'importe quand.... Lire la suite Par une pratique régulière de la sophro-méditation, vous pourrez : prendre du recul et de la hauteur, renforcer votre confiance en vous, gérer le stress du quotidien, être en cohérence avec vos valeurs de vie, trouver une nouvelle douceur de vivre. Julie-Laurent-Marotte est sophrologue, sophro-analyste et coach sportif. Au cours des séances de coaching en thérapie, individuelles ou collectives, qu'elle pratique, elle prend le meilleur de la sophrologie et de la méditation pour mieux réconcilier le corps et l'esprit.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Audio'Sophro&Méditation. Nouveauté de Février 2018 : les séances guidées pour s'entraîner chez soi avec La BoîteàSophro ...

Découvrez Sophro-méditation - Réveillez les forces positives qui sont en vous ! le livre de Julie Laurent-Marotte sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec ...

Ce samedi, au forum des associations, Hélène et Bertrand Béziau feront découvrir au public les bienfaits de la sophro-méditation. Bertrand et Hélène Béziau se ...

SOPHRO-MÉDITATION

[Lire la suite...](#)