

Mots clés: telecharger Découvrir la sophrologie pdf, Découvrir la sophrologie mobi, Découvrir la sophrologie epub gratuitement, Découvrir la sophrologie torrent, Découvrir la sophrologie lire en ligne.

Découvrir la sophrologie PDF

Desvigne, Christine



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



Auteur: Desvigne, Christine
ISBN-10: 9782810424160
Langue: Français
Taille du fichier: 1763 KB

LA DESCRIPTION

Apprenez à relâcher la pression et à renouer avec le bien-être physique et mental grâce à des exercices de sophrologie. De la respiration, de la relaxation, de la méditation, de l'hypnose, du yoga... La sophrologie est un zest de toutes ces pratiques et bien plus! Découvrez comment retrouver le calme à l'intérieur de soi en quelques séances, à votre rythme et selon vos besoins et vos envies. Vous apprendrez ainsi à : optimiser votre respiration, relâcher votre tête et détendre vos yeux, étirer votre corps, créer des souvenir positifs, descendre au bord du sommeil...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Qu'est-ce que la SOPHROLOGIE, son histoire, la CONSCIENCE, les étapes d'un travail en sophrologie les champs d'application de la SOPHROLOGIE comme LA GESTION DU ...

Cet ouvrage permet d'avoir accès à une juste et complète connaissance de la sophrologie : son origine, ses principes, son utilité, ses exercices de base, ses...

CONTACT FRANCOISE BINET. Cabinet Médical 271 avenue du Prado 13008 Marseille

DÉCOUVRIR LA SOPHROLOGIE

[Lire la suite...](#)