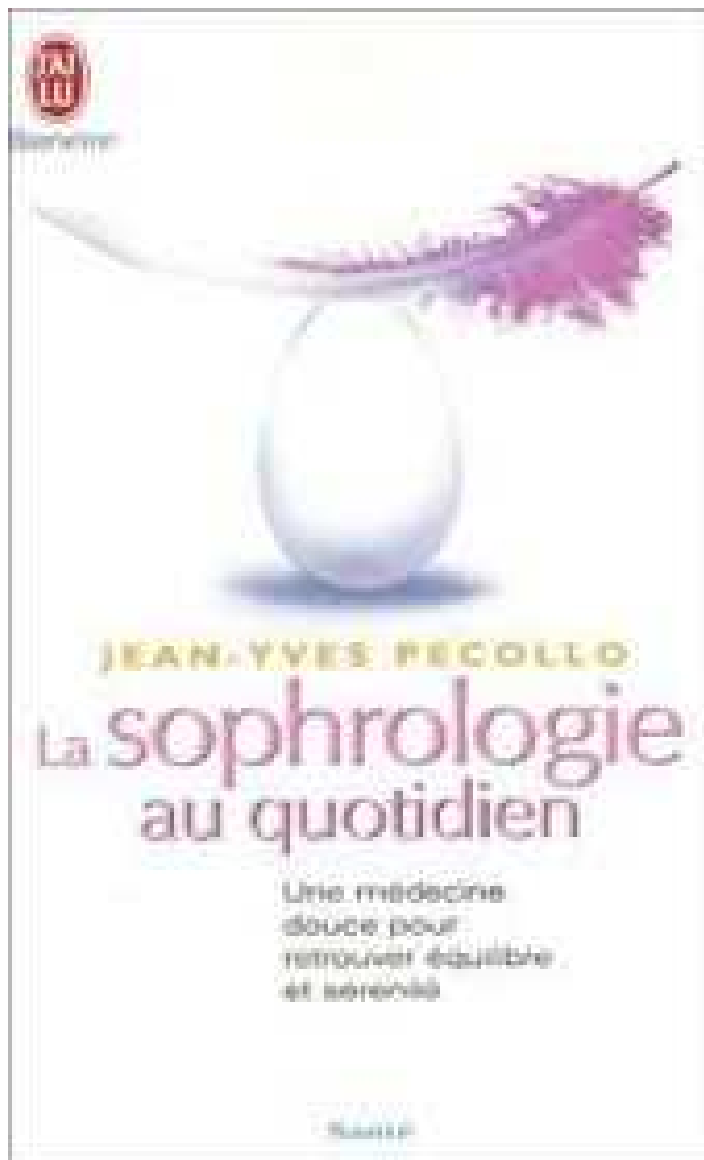


## La sophrologie au quotidien PDF

Jean-Yves Pecollo



*Ceci est juste un extrait du livre de La sophrologie au quotidien. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Jean-Yves Pecollo  
ISBN-10: 9782290339459  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1213 KB

## LA DESCRIPTION

Votre organisme souffre et signale sonMal-être ? Plus qu'une thérapie, laSophrologie est une vraie discipline deVie. Cette technique de respiration nousApprend à développer la patience et àSortir du tourbillon des pensées parasites.À travers des exercices simples etDétaillés, l'auteur nous enseigne lesBienfaits de la relaxation dynamique, quiPermet d'acquérir de l'assurance et d'enFinir avec la peur de l'échec et du jugementD'autrui.Un livre pratique pour mieux gérer sa vieEt s'ouvrir aux autres en toute sérénité

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

La sophrologie permet de dénouer bien des problématiques au quotidien : blocages de l'enfant, insomnies, maux de ventre, troubles digestifs... les champs d ...

La sophrologie. La sophrologie est une méthode qui aide à développer mieux-être et sérénité au quotidien, grâce à un entraînement du corps et de l'esprit.

Découvrez La sophrologie au quotidien le livre de Jean-Yves Pecollo sur [decitre.fr](http://decitre.fr) - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison ...

## LA SOPHROLOGIE AU QUOTIDIEN

[Lire la suite...](#)