

Mots clés: telecharger Trouver la sérénité avec le training autogène pdf, Trouver la sérénité avec le training autogène mobi, Trouver la sérénité avec le training autogène epub gratuitement, Trouver la sérénité avec le training autogène torrent, Trouver la sérénité avec le training autogène lire en ligne.

Trouver la sérénité avec le training autogène PDF

Delia Grasberger



Ceci est juste un extrait du livre de Trouver la sérénité avec le training autogène. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Delia Grasberger
ISBN-10: 9782501124140
Langue: Français
Taille du fichier: 4203 KB

LA DESCRIPTION

A l'aide du training autogène, vous vous plongez, dans un état de profonde relaxation. A travers cette forme d'autohypnose, vous vous connectez à vos propres ressources bienfaitrices et réparatrices. Les objectifs : Intensifier la conscience de soi, découvrir des possibilités d'auto-contrôle, et se connecter à des ressources personnelles. Accéder à une méthode de guérison pour atténuer les douleurs et les malaises et renforcer le système immunitaire. Avec des exercices pratiques pour plus de 25 problèmes de santé (allergies, hypertension, douleurs chroniques, insomnie, maux de tête, sevrage tabagique...) Atteindre une profonde relaxation mentale : elle agit sur le coeur et la circulation, la respiration et le système nerveux, offre une récupération immédiate et augmente ainsi les performances physiques et intellectuelles. Avec des séances pour plus de 15 problématiques spécifiques (concentration, confiance en soi, deuil, créativité, optimisme, peurs...)

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

A l'aide du training autogène, vous vous plongez, dans un état de profonde relaxation. A travers cette forme d'autohypnose, vous vous connectez à vos propres ...

Grâce au training autogène, ... « On débute avec "Mon bras droit est tout ... le pratiquant trouve un rythme respiratoire proche de celui qu'il a en ...

Trouver la sérénité avec le training autogène Éditeur: Hachette Livre / Marabout. Prix de vente au public (TTC) : 16,90 €

TROUVER LA SÉRÉNITÉ AVEC LE TRAINING AUTOGÈNE

[Lire la suite...](#)