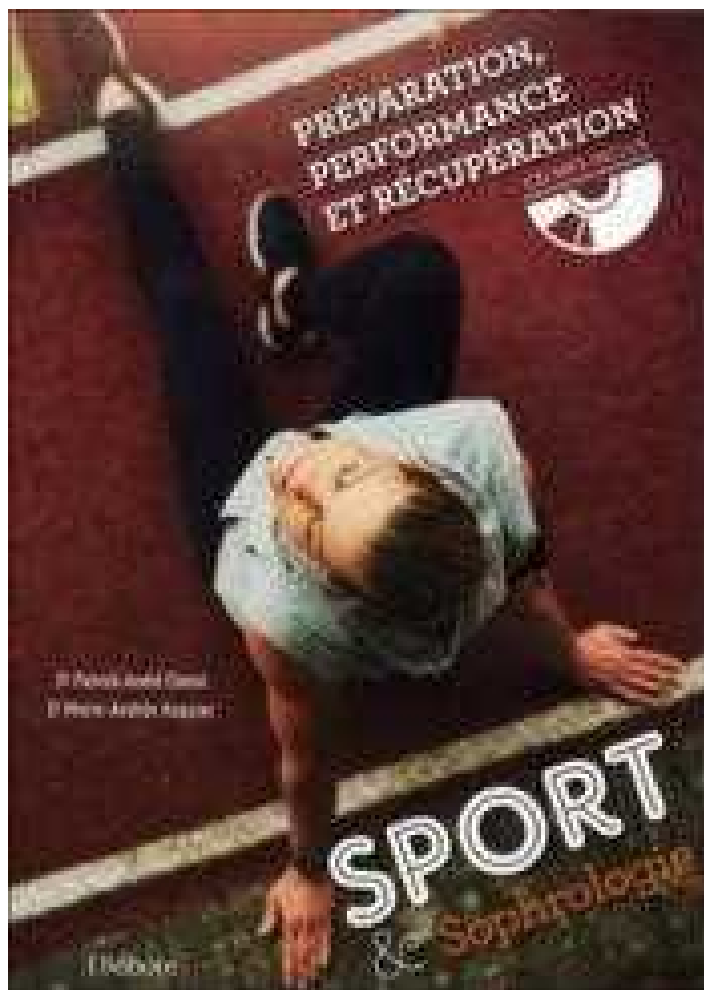


Mots clés: telecharger Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération pdf, Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération mobi, Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération epub gratuitement, Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération torrent, Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération lire en ligne.

Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération PDF

Marie-Andrée Auquier



*Ceci est juste un extrait du livre de Sport & sophrologie ; préparation, performance et récupération.
Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Marie-Andrée Auquier

ISBN-10: 9791023001358

Langue: Français

Taille du fichier: 1838 KB

LA DESCRIPTION

Le sport ne se limite pas à la forme physique et à l'entraînement : on sait aujourd'hui que la préparation mentale joue un rôle essentiel. Mise au point dans les années 1960, la sophrologie est une méthode douce d'harmonisation du corps et de l'esprit, qui est très utilisée dans les domaines sportifs car elle s'adapte à la personnalité et aux problématiques de chacun. Ce livre CD propose 9 séances ciblées pour booster ses performances, vaincre des blocages physiques ou psychologiques, mieux récupérer, gérer son stress, renforcer sa confiance en soi, afin de transformer chaque petit obstacle en tremplin pour la réussite.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Préparation, performance et récupération, Livre avec 1 CD audio, Sport & Sophrologie - Préparation, performance et récupération - Livre + CD MP3, Marie-Andrée ...

Sophrologie, performance et sport : la sophrologie est une méthode efficace chez le sportif pour vaincre ses blocages psychiques. Elle a été mise au point par ...

La performance pour un sportif lors d'une compétition est un sujet qui se prépare avec minutie. Une bonne préparation doit tenir compte des aspects physiques et ...

SPORT & SOPHROLOGIE ; PRÉPARATION, PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION

[Lire la suite...](#)