

La câlinothérapie ; une prescription pour le bonheur PDF

Riviere Celine



Ceci est juste un extrait du livre de La câlinothérapie ; une prescription pour le bonheur. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Riviere Celine
ISBN-10: 9782841867851
Langue: Français
Taille du fichier: 4839 KB

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce que la câlinothérapie ? Quels sont les bienfaits des câlins sur la santé ? Un câlin, qu'il soit amoureux ou amical, nous fait du bien. On le sait, on le sent. Mais aujourd'hui, on le prouve : les récentes découvertes montrent que le câlin améliore notre bien-être par la libération de l'hormone du bonheur : l'ocytocine, et entraîne une chute du taux de cortisol, l'hormone du stress. La pression artérielle baisse, nous nous sentons mieux, apaisés. Depuis l'enfance, on nous enseigne à aller à l'encontre de nos pulsions premières, à les maîtriser jusqu'à ne plus les ressentir. Cet élan, nous le réfrénons par crainte du jugement, par peur du ridicule ou de la morale. La câlinothérapie nous propose de réparer ces manques et de nous faire revivre la sécurité du petit enfant. Manquer de câlins n'est pas anodin, cela fait souffrir, beaucoup. Dans un état d'esprit apaisé, un corps touché tombe moins malade, le système immunitaire s'en trouve renforcé. Activer nos propres mécanismes de santé... Lire la suite est possible ! Face à cette demande d'un genre nouveau, les propositions fleurissent. De toutes sortes. Des "Free Hugs" aux bars à câlins, des animaux à caresser dans les maisons de retraite ou les institutions psychiatriques aux bars à chats, des contacts peau à peau pour les enfants prématurés à Amma qui réussit à rassembler des milliers de personnes en proposant une étreinte d'amour... Tout est prétexte à câliner et se faire câliner.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Qu'est-ce que la câlinothérapie ? Quels sont les bienfaits des câlins sur la santé ? Un câlin, qu'il soit amoureux ou amical, nous fait du bien. On le sait,...

Découvrez Câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur le livre de Céline Rivière sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres ...

Présentation des bienfaits du câlin sur la santé et le moral. Utilisée en thérapie dans les hôpitaux, maternités et maisons de retraite, permettrait ainsi de ...

LA CÂLINOTHÉRAPIE ; UNE PRESCRIPTION POUR LE BONHEUR

[Lire la suite...](#)