

Livre

Auteur(s) : Becchio, Jean (Auteur) ;Suarez, Bruno (Collaborateur)
Titre(s) : Du nouveau dans l'hypnose [Texte imprimé] : les techniques d'activation de conscience / Jean Becchio ; avec Bruno Suarez.
Editeur(s) : Paris : Odile Jacob, DL 2021 (53-Mayenne : Jouve-print). ; Paris : Odile Jacob, DL 2021. ; 53-Mayenne : Jouve-print.
Résumé : Le docteur Jean Becchio nous explique dans ce livre comment l'hypnose est devenue en quelques années une technique de soin moderne, qui permet désormais d'alléger le stress et l'anxiété, d'améliorer le sommeil, de soulager les addictions ou les douleurs chroniques, ou encore de renforcer son estime de soi. Balayant les vieux mythes, s'appuyant sur les dernières découvertes en neurosciences, les thérapies d'activation de conscience rencontrent aujourd'hui un succès croissant auprès du public. Venez découvrir les nombreux témoignages de patients dont l'existence a été transformée par cette nouvelle méthode d'hypnose, et apprenez à votre tour à pratiquer par vous-même les exercices d'autoactivation pour installer plus de confort dans votre vie !.
Notes : Bibliogr. et webliogr. p. 239-246.
Sujet(s) : Hypnose Hypnothérapie



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacemen t	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint- Corneille	Adulte		Livre	615.8 BEC	Prêt normal	En rayon		