

Livre

Auteur(s) : Serrat, Carole (Auteur) ;Stopnicki, Laurent (Compositeur)
;Serrat, Carole (Narrateur) (Chanteur)
Titre(s) : Mon cours de relaxation [Multimédia multisupport] : grâce à la
sophrologie / Carole Serrat ; musique de Laurent Stopnicki ; voix et
chant, Carole Serrat.
Editeur(s) : Paris : Marabout, impr. 2011.
Collection(s) : (Essai).
Contient : Mon cours de relaxation, une méthode complète de
sophrologie pratique (CD).
Résumé : Vivez pleinement votre vie, ne la subissez plus ! La
sophrologie est une méthode complète de relaxation active qui permet
de développer ses ressources anti-stress et d'agir en confiance dans
les différents domaines de la vie. Stress généré par le travail, les
enfants, l'argent, les transports, les relations amoureuses notre vie
devient aussi confuse que nos pensées, accompagnée de tensions
musculaires et de fatigue. L'enjeu de ce livre est double : vous aider à
démonter vos mécanismes de stress interne, à dénouer vos tensions,
à vous relaxer en profondeur. Vous permettre aussi, grâce à ce travail
sur votre corps, à remplacer vos pensées toxiques par une vision
positive de la vie et de l'avenir.
Notes : Cop. : Happy mondo, P 2011.
Sujet(s) : Relaxation ** Guides pratiques et mémentos Sophrologie **
Guides pratiques et mémentos Enregistrement parlé Édition
commerciale



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	613.7 SER	Prêt normal	En rayon		