



Livre CD

Auteur(s) : Auquier, Marie-Andrée (19...-...) (Auteur) ; Chéné, Patrick-André (Auteur)

Titre(s) : Apprivoiser le stress avec la sophrologie [Multimédia multisupport] / Dr Marie-Andrée Auquier, Dr Patrick-André Chéné.

Editeur(s) : Paris : Ellébore, DL 2021. ; Paris : Ellébore, DL 2021.

Résumé : Nous entretenons une relation ambivalente avec le stress : d'un côté, nous espérons qu'il nous aide à canaliser nos capacités et à dépasser nos performances, tandis que de l'autre, nous craignons ses effets négatifs sur notre santé. La sophrologie, méthode douce d'harmonisation du corps et de l'esprit, offre des outils efficaces pour apprivoiser son stress et mieux vivre son quotidien. Les séances proposées vous aideront à vous relaxer afin d'évacuer les tensions de votre vie de tous les jours. Elles susciteront une attitude positive face aux différentes situations de stress et vous permettront d'y répondre dans le calme et la sérénité.

Sujet(s) : Stress Sophrologie



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre CD	613.7 AUQ	Prêt normal	En rayon		