



Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD

Dr. Patrick-André Chéné

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné

Méthode douce d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie aide à dépasser les tensions, les angoisses et les blocages du quotidien pour accéder à un mieux-être global. La relaxation dynamique constitue le coeur de cette pratique qui s'appuie sur la respiration, la méditation et des exercices corporels accessibles à tous. L'ouvrage, destiné aux débutants comme aux plus confirmés, présente le premier degré de la relaxation dynamique, consacré à la réappropriation du corps. Véritable «outil», il pourra être utilisé pour la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou même de la créativité. Vous y découvrirez : - Les bases pratiques et théoriques de la sophrologie. - Les exercices de la 1ère relaxation dynamique expliqués et détaillés. - Un DVD contenant une séance filmée de 50 min guidée par le grand spécialiste français en la matière. - Le texte complet de la séance.

 [Télécharger Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec ...pdf](#)

Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD

Dr. Patrick-André Chéné

Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné

Méthode douce d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie aide à dépasser les tensions, les angoisses et les blocages du quotidien pour accéder à un mieux-être global. La relaxation dynamique constitue le coeur de cette pratique qui s'appuie sur la respiration, la méditation et des exercices corporels accessibles à tous. L'ouvrage, destiné aux débutants comme aux plus confirmés, présente le premier degré de la relaxation dynamique, consacré à la réappropriation du corps. Véritable «outil», il pourra être utilisé pour la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou même de la créativité. Vous y découvrirez : - Les bases pratiques et théoriques de la sophrologie. - Les exercices de la 1ère relaxation dynamique expliqués et détaillés. - Un DVD contenant une séance filmée de 50 min guidée par le grand spécialiste français en la matière. - Le texte complet de la séance.

Téléchargez et lisez en ligne Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné

144 pages

Présentation de l'éditeur

Méthode douce d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie aide à dépasser les tensions, les angoisses et les blocages du quotidien pour accéder à un mieux-être global. La relaxation dynamique constitue le cur de cette pratique qui s'appuie sur la respiration, la méditation et des exercices corporels accessibles à tous. L'ouvrage, destiné aux débutants comme aux plus confirmés, présente le premier degré de la relaxation dynamique, consacré à la réappropriation du corps. Véritable « outil », il pourra être utilisé pour la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou même de la créativité. Vous y découvrirez : - Les bases pratiques et théoriques de la sophrologie. - Les exercices de la 1ère relaxation dynamique expliqués et détaillés. - Un DVD contenant une séance filmée de 50 min guidée par le grand spécialiste français en la matière. - Le texte complet de la séance. Remplace EAN 9791023000160.

Biographie de l'auteur

Le docteur Patrick-André Chéné est directeur de l'Académie de sophrologie de Paris. Docteur en médecine, licencié en philosophie, il est l'auteur de plusieurs livres de référence en sophrologie et a notamment mis en forme les pensées et méthodes du professeur Caycedo. Partagé entre son activité de gynécologue-accoucheur et de sophrologue, il s'intéresse aux applications que cette dernière peut avoir dans les différents domaines de la médecine.

Download and Read Online Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné #6E3PIBLHKFQ

Lire Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné pour ebook en ligne
Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné à lire en ligne.
Online Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné ebook
Téléchargement PDF
Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné Doc
Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné Mobipocket
Relaxation dynamique 1er degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné EPub

6E3PIBLHKFQ6E3PIBLHKFQ6E3PIBLHKFQ