



Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio

Cindy CHAPELLE

Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio Cindy CHAPELLE

Vous souhaitez découvrir la sophrologie ou améliorer votre pratique ? Ce kit est fait pour vous ! Considérée à tort comme une simple pratique de relaxation, la sophrologie est bien plus que cela : c'est une discipline de développement personnel visant à atteindre un meilleur équilibre au quotidien et à améliorer sa qualité de vie. Avec le livre, découvrez sa méthode et ses différentes applications : gestion du stress, amélioration de la confiance en soi ou encore préparation aux examens. Le CD audio vous permettra de mettre directement en application les techniques proposées dans l'ouvrage. Préparez-vous à vous sentir mieux et à res-pi-rer !

 [Télécharger Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio ...pdf](#)

 [Lire en ligne Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio Cindy CHAPELLE

384 pages

Extrait

Diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, Cindy Chapelle est une jeune sophrologue, exerçant son activité dans le Var, à Toulon. Elle est également rédactrice de la rubrique «Bien-être» pour le magazine *Femme Actuelle*. Présentation de l'éditeur

Qui ne s'est jamais senti perdu(e) face à un choix ? Qui n'a jamais eu l'impression de vivre sa vie comme un automate au même titre qu'un trajet en voiture dont on n'aurait aucun souvenir tout comme si l'on avait enclenché le pilote automatique ? Qui n'a jamais ressenti d'anxiété en vue d'un entretien important ? Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, la sophrologie a son mot à dire.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la sophrologie ne se limite pas à la relaxation : c'est un véritable art de vivre. Elle délivre des clés pour une vie plus consciente et permet de créer une formidable histoire corps-esprit. Pour rester pragmatique, il s'agit d'une discipline de développement personnel. Par leur aspect pratique et ludique, nombre d'exercices proposés durant les séances sont facilement réalisables au quotidien et offrent la possibilité de se sentir plus en accord avec soi-même.

Dans ce **kit très pratique**, vous découvrirez des techniques simples et ludiques pour jouer de vos faiblesses et affirmer vos forces, pour être heureux malgré les aléas de l'existence. Cela va passer par :

- Avoir un **bon équilibre général** en apprenant à vous détendre ;
- Sortir de vos conditionnements affectifs en reprenant **confiance** en vous ;
- Se remettre au contact de vos **valeurs de vie**, de tout ce qui est important pour vous, ce qui donne du sens à votre existence ;
- Mieux vous adapter aux situations du quotidien en apprenant à **lâcher prise**.

Utilisez le formidable **CD** accompagnant le livre : il vous permettra de réaliser chez vous vos propres séances de sophrologie grâce à **de nombreux exercices de relaxation thématiques**, comme si vous étiez dans le cabinet d'une thérapeute.

Biographie de l'auteur

Diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, **Cindy Chapelle** est une jeune sophrologue, exerçant son activité dans le Var, à Toulon.

Elle exerce son activité dans son cabinet libéral, ainsi qu'en entreprise, sous la forme d'ateliers (en 2009 et 2010 : chez France Telecom et Soft Formation). Elle est également rédactrice de la rubrique " Bien-être " pour le magazine *Femme Actuelle* ainsi que pour différents sites web (femininbio.com et journaldunaturel.com).

Download and Read Online Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio Cindy CHAPELLE
#TY7OWLX48RB

Lire Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE pour ebook en ligne Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE 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 Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE à lire en ligne. Online Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE ebook Téléchargement PDF Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE DocKit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE Mobipocket Kit Sophrologie pour les Nuls + CD audio par Cindy CHAPELLE EPub

TY7OWLX48RBTY7OWLX48RBTY7OWLX48RB