



Éditions
Chariot d'Or

Sophrologie pour tous 21 exercices pratiques

Thierry Loussouarn



Thierry Loussouarn est professeur de yoga, sophrologue, maître praticien en programmation neurolinguistique (PNL) et formé à l'IMO (intégration par les mouvements oculaires).

La pratique de la sophrologie s'est beaucoup développée en France depuis ces dernières années. Elle a su emprunter aux voies orientales les exercices les plus universels : le relâchement, la respiration, la perception des sensations corporelles, la bienveillance, l'imagination positive ou encore la méditation. Grâce aux neurosciences, nous comprenons maintenant comment ces techniques agissent positivement sur le stress, les émotions et notre capacité à être heureux. Ne disposant pas toujours du temps nécessaire pour réaliser de longues séances, ce livre nous propose, au travers de 21 exercices pratiques, de courts moments de recentrage à vivre chez soi ou lors de nos activités quotidiennes.

**NOMBREUSES ILLUSTRATIONS N&B
POUR UNE PRATIQUE SIMPLE ET ACCESSIBLE**

Du même auteur :

35 plages de sophrologie
(Réf. 20703)

Thierry Loussouarn 
35 plages de
sophrologie

Apprenez à développer
vos ressources !



Devisé et illustré de Jacques Legrand

Dangles

Réf : 33837
Dimensions : 10 x 16
Editeur : Dangles
Nb pages : 128

9,50 €

PIKTOS
GROUPE ÉDITORIAL



Sophrologie - Mise en vente 24/04/2013 - Vendée