



Relaxation

La sophrologie pour tous

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. Avec de nombreuses illustrations noir et blanc pour une pratique simple et accessible.

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

« Sophrologie pour tous, 21 exercices pratiques » de Thierry Loussouarn, 112 pages, aux éditions **Dangles**, 9,50 €.