

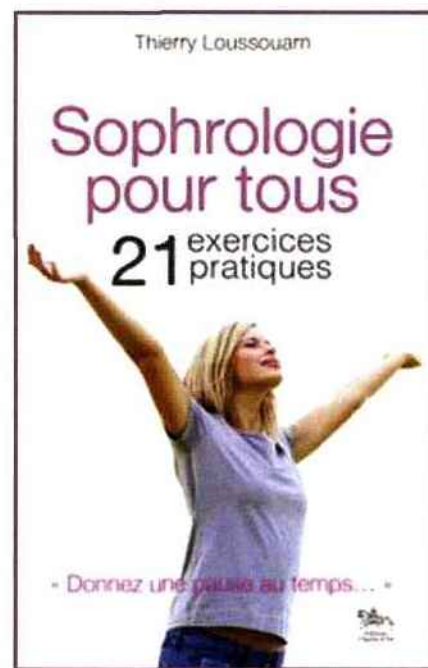
Vous aimez vous détendre ?

Paul Martin, psychopraticien, vous livre son coup de cœur

« Sophrologie pour tous »

21 exercices pratiques
de Thierry Loussouarn

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. Au regard de ces découvertes, la relaxation et la sophrologie (que nous savions empiriquement efficaces) apparaissent indispensables pour cheminer vers la sérénité. Ne disposant pas toujours d'un 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.



Éditions **Chariot d'Or**
112 pages