

SOPHROLOGIE

■ « Sophrologie pour tous, 21 exercices pratiques » de Thierry Loussouarn : relâchement, respiration, l'imagination positive ou encore la méditation... Ce livre propose au travers de 21 exercices pratiques de courts moments de recentrage à vivre chez soi. 9,50€ environ aux Editions Dangles

Thierry Loussouarn

