



BIEN-ÊTRE

La sophrologie chez soi

La pratique de la sophrologie s'est beaucoup développée en France depuis ces dernières années. Ne disposant pas toujours du temps nécessaire pour réaliser de longues séances, ce livre nous propose, au travers d'exercices pratiques, de courts moments de recentrage.

Sophrologie pour tous - 21 exercices pratiques, éditions **Chariot d'Or**, 9,50 €