

[Online library] File size: 75.Mb

La Relaxation : (R) Apprenez vous dtendre !

Laurence Roux-Fouillet

La Relaxation

(Ré)Apprenez à vous détendre!



Par Laurence Roux-Fouillet
DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #52058 dans eBooksPubli le: 2015-09-16Sorti le: 2015-09-16Format: Ebook Kindle

[Online library] La Relaxation : (R) Apprenez vous dtendre !

Par Laurence Roux-Fouillet : La Relaxation : (R) Apprenez vous dtendre ! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La Relaxation : (R) Apprenez vous dtendre !:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurAu quotidien, nous accumulons des tensions lies nos activits professionnelles ou nos préoccupations familiales qui sont de deux ordres : des tensions physiques : mal au ventre ou au dos, mchoires serres, paules douloureuses, articulations raides, fatigue mais aussi des tensions mentales : stress, ruminations, lassitude, sentiment de dpossession, etc.Ces situations de stress et de confusion sont, en outre, amplifies par notre incapacit grer nos tats motionnels et notre penchant subir les vne-ments.Par ailleurs, lacclration de notre vie quotidienne semble nous priver de d-contraction et de srnit quand vient le moment de nous reposer. Nous devons rapprendre nous dtendre ! Que faire contre le stress, la dprime, la nervosit ? Se ruer sur larmoire pharmacie ?Depuis des sicles, les hommes cherchent les meilleures manires de se sentir

dtendus, la fois plus quilibrs et plus sereins de manire naturelle.Ce MiniGuide vous invite dcouvrir ces mthodes qui vont faciliter votre dtente quotidienne, aussi bien sur le plan de la dcontraction physique que de la srnit mentale. Quels que soient les lieux ou les circonstances (travail, maison, plein air), vous trouverez lexercice ou la technique qui vous fait du bien et vous dlasse en quelques instants. En introduisant la relaxation dans votre vie, vous ferez lexprieence dun bien-tre durable.La relaxation favorise la concentration, la rflexion, l'action. Elle permet aussi de lutter contre lirascibilit et lanxit, la fatigue nerveuse. Parmi les techniques abordes dans louvrage : training autogne, relaxation de Jacobson, sophrologie, respirations antistress, mthode Pilates, auto-shiatsu, rflexologie, visualisation positive, automassagesChaque chapitre aborde des situations courantes suscitant des tensions et des inconforts, par exemple :- Je me sens oppress, je respire mal- Jai mal partout- Mon ventre est nou- Je dors de plus en plus mal, je suis tout le temps fatigu- Je grignote quand a ne va pas- Je mnerve trop vite, je nai plus de patience- Mon stress me dborde- Je suis trop sensible, lavenir mangoisseUne mthode corps-esprit pour dnouer les tensions, retrouver le calme et mieux grer les agressions extrieures.A propos de l'auteurLaurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment le MiniGuide La Sophrologie. Elle dirige un cabinet de sophrologie Boulogne-Billancourt et anime le blog Espace du calme.Prsentation de l'diteurAu quotidien, nous accumulons des tensions lies nos activits professionnelles ou nos preoccupations familiales qui sont de deux ordres : des tensions physiques : mal au ventre ou au dos, mchoires serres, paules douloureuses, articulations raides, fatigue mais aussi des tensions mentales : stress, ruminations, lassitude, sentiment de dpossession, etc.Ces situations de stress et de confusion sont, en outre, amplifies par notre incapacit grer nos tats motionnels et notre penchant subir les vne-ments.Par ailleurs, lacclration de notre vie quotidienne semble nous priver de d-contraction et de srnit quand vient le moment de nous reposer. Nous devons apprendre nous dtendre ! Que faire contre le stress, la dprime, la nervosit ? Se ruer sur larmoire pharmacie ?Depuis des sicles, les hommes cherchent les meilleures manires de se sentir dtendus, la fois plus quilibrs et plus sereins de manire naturelle.Ce MiniGuide vous invite dcouvrir ces mthodes qui vont faciliter votre dtente quotidienne, aussi bien sur le plan de la dcontraction physique que de la srnit mentale. Quels que soient les lieux ou les circonstances (travail, maison, plein air), vous trouverez lexercice ou la technique qui vous fait du bien et vous dlasse en quelques instants. En introduisant la relaxation dans votre vie, vous ferez lexprieence dun bien-tre durable.La relaxation favorise la concentration, la rflexion, l'action. Elle permet aussi de lutter contre lirascibilit et lanxit, la fatigue nerveuse. Parmi les techniques abordes dans louvrage : training autogne, relaxation de Jacobson, sophrologie, respirations antistress, mthode Pilates, auto-shiatsu, rflexologie, visualisation positive, automassagesChaque chapitre aborde des situations courantes suscitant des tensions et des inconforts, par exemple :- Je me sens oppress, je respire mal- Jai mal partout- Mon ventre est nou- Je dors de plus en plus mal, je suis tout le temps fatigu- Je grignote quand a ne va pas- Je mnerve trop vite, je nai plus de patience- Mon stress me dborde- Je suis trop sensible, lavenir mangoisseUne mthode corps-esprit pour dnouer les tensions, retrouver le calme et mieux grer les agressions extrieures.A propos de l'auteurLaurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment le MiniGuide La Sophrologie. Elle dirige un cabinet de sophrologie Boulogne-Billancourt et anime le blog Espace du calme.Biographie de l'auteurLaurence Roux-Fouillet est sophrologue, formatrice en entreprise et auteur de plusieurs ouvrages.