

La sophrologie

Auteur(s) Gay, Martine (1949-...) (Auteur)

Titre(s) La sophrologie [Texte imprimé] : énergie, dynamisme et équilibre / Martine Gay,...

Editeur(s) Nîmes : De Vecchi , 2017 (01-Péronnas : Impr. SEPEC).

Collection(s) (Principes et Bienfaits).

Résumé Née de l'alliance des différentes médecines, traditions et cultures de l'Orient et de l'Occident, la sophrologie rassemble des méthodes de relaxation (yoga, training autogène, techniques respiratoires, etc.) et des exercices qui permettent de retrouver une harmonie du corps et de l'esprit : clé même de notre équilibre. Cet ouvrage, écrit par un sophrologue, vous propose toutes les différentes applications de la sophrologie que vous pourrez mettre à profit chez vous, dans le métro ou sur votre lieu de travail. Ces différentes techniques vous apprendront à vous débarrasser du stress quotidien.

Sujet(s) Sophrologie

Indice(s) 615.85

Exemplaires

Section	Adulte
Localisation	Documentaires
Cote	615.85 GAY
Situation	sorti
Date retour	26/03/2022
No Volume	
Auteur	Gay, Martine (1949-....)