

# Aide-toi, ton corps t'aidera

**Auteur(s)** Filliozat, Anne-Marie (Auteur) ;  
Guasch, Gérard (Auteur)

**Titre(s)** Aide-toi, ton corps t'aidera / Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch.

**Editeur(s)** Paris : Albin Michel , 2006.

**Collection(s)** ( Guides clés , ISSN 1272-1913).

**Résumé** Les avancées de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie ont conforté les tenants de la médecine psychosomatique. Passant en revue les interactions entre émotions, gestes, pensées et santé, les auteurs proposent des techniques et des exercices d'aide à la guérison : visualisation, respiration, relaxation, etc.

**Notes** Bibliogr.

**Sujet(s)** Santé : Aspect psychologique

Esprit et corps

**Indice(s)** 616.08

## Exemplaires

Section	Adulte
Localisation	Documentaires
Cote	616.08 FIL
Situation	sorti
Date retour	12/03/2024
No Volume	
Auteur	Filliozat, Anne-Marie