



Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio)

Michèle Freud

Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) Michèle Freud

 [Télécharger Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercice ...pdf](#)

 [Lire en ligne Réconcilier l'âme et le corps : 40 exerci ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) Michèle Freud

243 pages

Présentation de l'éditeur

A l'ère de la performance, des pressions constantes - travail, famille, enfants... - nous empêchent de prendre le recul nécessaire pour savoir où nous en sommes et pour décider de ce qui nous convient le mieux. Notre corps, réceptacle de nos émotions, exprime son désarroi par des dysfonctionnements de plus en plus nombreux. La sophrologie est une méthode de connaissance de soi et un puissant outil pour se retrouver. Dans un langage clair et accessible, Michèle Freud nous propose d'en acquérir personnellement les bases afin de faire face à la perte (divorce, séparation, chômage, deuil...) ; retrouver la confiance en soi (parler en public, passer un examen, négocier...) ; vivre une sexualité épanouie ; mincir en renouant avec son corps ; lutter contre le stress, la fatigue, l'insomnie, l'anxiété... ; maîtriser ses peurs, se libérer de la colère ; mieux vivre la solitude, etc. Grâce à une série d'exercices pratiques, Michèle Freud nous apprend à écouter notre corps et ce qu'il nous dit de nos émotions les plus enfouies afin de réconcilier notre âme et notre corps.

Biographie de l'auteur

Michèle Freud est psychothérapeute. Diplômée en psychologie et en sophrologie, spécialiste de la gestion du stress et de la perte de poids, elle est formatrice et conférencière, et anime des ateliers, des stages et des séminaires au sein de son école Michèle Freud Formations où elle forme aussi des futures thérapeutes.

Download and Read Online Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio)

Michèle Freud #OL7BVA501ID

Lire Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud pour ebook en ligne Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud à lire en ligne. Online Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud ebook Téléchargement PDF Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud Doc Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud Mobipocket Réconcilier l'âme et le corps : 40 exercices faciles de sophrologie (1CD audio) par Michèle Freud EPub

OL7BVA501IDOL7BVA501IDOL7BVA501ID