

Dr Stéphane Clerget

**SOIGNER
SON MORAL
AU NATUREL**



Livre

Auteur(s) : Clerget, Stéphane (Auteur)

Titre(s) : Soigner son moral au naturel [Texte imprimé] / Dr Stéphane Clerget.

Editeur(s) : Paris : A. Michel, impr. 2012 (18-Saint-Amand-Montrond : Impr. CPI Bussière).

Résumé : Dans sa pratique, le Dr Stéphane Clerget utilise la psychothérapie et les médicaments allopathiques quand cest nécessaire, mais aussi différentes techniques naturelles pour prévenir et/ou soigner le moral et le mental. En effet, de plus en plus de personnes qui disent ne pas avoir le moral souhaitent une amélioration rapide sans passer par une psychothérapie ni prendre des antidépresseurs et autres médicaments aux effets secondaires mal supportés. Cest pour ces personnes que Stéphane Clerget propose ici des solutions alternatives, sans danger. Partant de chaque symptôme exprimant un mal-être (troubles du sommeil, de lhumeur, du comportement alimentaire, de la mémoire), le lecteur trouvera plusieurs solutions simples et efficaces pour soigner son moral : par les plantes, par l'alimentation, par lhoméopathie, par la relaxation et la méditation, ou encore par lauto-hypnose.

Sujet(s) : Comportement, Troubles du : Médecines parallèles Bien-être

Indice(s) : 616.852



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
4999200064	Livre	Adulte	D 616.852 CLE	Disponible	0