gerez-votre-stress

CD-audio

Auteur(s) : Roucoules, Sylvie
Titre(s) : Gérez votre stress : relaxations sophrologiques anti-stress / Sylvie Roucoules.
Editeur(s) : Audiolib, 2008 ; Paris.
Résumé : Ce double CD vous propose six séances express de relaxation guidée, afin de vous permettre de trouver facilement un moment pour vous ressourcer. Avec progression, sur un fond de musique douce, elles vous apprennent à respirer longuement et profondément, à suggérer au corps les sensations de pesanteur et de chaleur qui induisent cet état si confortable de décontraction. Dans ce confort corporel retrouvé, vous serez guidé par visualisations poétiques vers une première initiation à la pensée positive.
Sujet(s) : Relaxation Sophrologie
Indice(s) : 554

Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*0999660064	CD-audio	Adulte	CD D 554ROU	Sorti	0