



**Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps
avec la sophrologie - Livre + DVD**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD

Dr. Patrick-André Chéné

Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné

Cet ouvrage contient une séance de sophrologie de plus de 50 minutes dirigée par le spécialiste français en la matière, le docteur Patrick-André Chéné, fondateur de l'Académie de sophrologie de Paris. En plus de proposer une très bonne initiation à la sop

 [Télécharger Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps a ...pdf](#)

 [Lire en ligne Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné

144 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage contient une séance de sophrologie de plus de 50 minutes dirigée par le spécialiste français en la matière, le docteur Patrick-André Chéné, fondateur de l'Académie de sophrologie de Paris. En plus de proposer une très bonne initiation à la sophrologie par l'accessibilité qu'offre le DVD, il est conçu pour être un outil indispensable et innovant au service des sophrologues. La sophrologie est une méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit qui trouve son fondement dans des exercices de respiration et de gestion de la pensée. La relaxation dynamique s'inscrit dans les pas de la pratique instituée par professeur Caycedo et constitue, encore aujourd'hui, le cur de la sophrologie. Ce livre-DVD présente le premier des douze degrés qui composent le cycle complet de la relaxation dynamique. Il passe en revue les possibilités de développement qu'offre la sophrologie et assure une détente physique et psychique. Il s'agit de se réapproprier son corps, de libérer toutes les sensations et de faire disparaître les tensions corporelles.

Véritable « outil » utilisé dans la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité, il se destine à tous les types de publics. L'ouvrage est composé d'une séance filmée et d'un livre reprenant l'intégralité du texte de la séance en l'enrichissant. Biographie de l'auteur

Le docteur Patrick-André Chéné, directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris est docteur en médecine, gynécologue-accoucheur, licencié en philosophie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'obstétrique et la sophrologie qui sont devenus des ouvrages de référence. Le docteur Marie-Andrée Auquier, médecin, homéopathe, acupuncteur, spécialisée en micro-nutrition, master en sophrologie, enseigne à l'Académie de Sophrologie de Paris. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la sophrologie.

Download and Read Online Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD Dr. Patrick-André Chéné #3J2CIHG0SDW

Lire Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné pour ebook en ligne
Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné
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
Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné à lire en ligne.
Online Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné ebook
Téléchargement PDF
Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné Doc
Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné Mobipocket
Relaxation dynamique 1e degré - Vivre son corps avec la sophrologie - Livre + DVD par Dr. Patrick-André Chéné EPub

3J2CIHG0SDW3J2CIHG0SDW3J2CIHG0SDW