



Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels

Marie-Christine Martens

Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels Marie-Christine Martens

 [Télécharger Dites adieu au stress: Techniques et remèdes natu ...pdf](#)

 [Lire en ligne Dites adieu au stress: Techniques et remèdes na ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels Marie-Christine Martens

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Pressions au travail, tensions familiales, le stress est partout ! Qui peut se vanter aujourd'hui de ne pas être sujet à ce fléau ?

Comment y faire face ? Quelles sont les techniques à privilégier ?

"Dites adieu au stress" est la première partie de "Vivre mieux sans STRESS".

Cet ouvrage vous propose de découvrir des méthodes et remèdes naturels, simples, rapides et efficaces afin de vous permettre de gérer et de surmonter votre stress pour une meilleure qualité de vie.

Sommaire :

Qu'est-ce que le stress ?

Causes, manifestations et phases du stress

Effets sur la santé

Quand et qui consulter ?

Identifier la source de son stress

Techniques et remèdes naturels contre le stress

1 EXPRIMEZ VOTRE STRESS

2. ATTITUDE

3. GÉREZ VOTRE TEMPS

4. DÉCOMPRESSEZ !

5. HYGIÈNE DE VIE

6. ALIMENTATION

7. RESPIRATION

La respiration abdominale

Amplifier la respiration

8. RELAXATION

Le relâchement musculaire

La visualisation créative

Relaxation rapide

Relaxation totale

Spécial enfants

9 YOGA

Postures

10. MÉDITATION

Technique

11. DIGITOPRESSION Présentation de l'éditeur

Pressions au travail, tensions familiales, le stress est partout ! Qui peut se vanter aujourd'hui de ne pas être sujet à ce fléau ?

Comment y faire face ? Quelles sont les techniques à privilégier ?

"Dites adieu au stress" est la première partie de "Vivre mieux sans STRESS".

Cet ouvrage vous propose de découvrir des méthodes et remèdes naturels, simples, rapides et efficaces afin de vous permettre de gérer et de surmonter votre stress pour une meilleure qualité de vie.

Sommaire :

Qu'est-ce que le stress ?

Causes, manifestations et phases du stress

Effets sur la santé

Quand et qui consulter ?

Identifier la source de son stress

Techniques et remèdes naturels contre le stress

1 EXPRIMEZ VOTRE STRESS

2. ATTITUDE

3. GÉREZ VOTRE TEMPS

4. DÉCOMPRESSEZ !

5. HYGIÈNE DE VIE

6. ALIMENTATION

7. RESPIRATION

La respiration abdominale

Amplifier la respiration

8. RELAXATION

Le relâchement musculaire

La visualisation créative

Relaxation rapide

Relaxation totale

Spécial enfants

9 YOGA

Postures

10. MÉDITATION

Technique

11. DIGITOPRESSION

Download and Read Online Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels Marie-Christine Martens

#4JFB86VKQAH

Lire Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens pour ebook en ligne Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens 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 Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens à lire en ligne. Online Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens ebook Téléchargement PDF Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens Doc Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens Mobipocket Dites adieu au stress: Techniques et remèdes naturels par Marie-Christine Martens EPub

4JFB86VKQAH4JFB86VKQAH4JFB86VKQAH