



La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL)

Laurence Roux-Fouillet

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress !
(IX.MIN.GUI.ECOL) Laurence Roux-Fouillet**

 [Telecharger La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stre
...pdf](#)

 [Lire en Ligne La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans st ...pdf](#)

La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL)

Laurence Roux-Fouillet

La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GULECOL) Laurence Roux-Fouillet

Téléchargez et lisez en ligne La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress !

(IX.MIN.GUI.ECOL) Laurence Roux-Fouillet

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Travail, vie privée, activités, relations..., notre époque nous donne la sensation que tout accélère dans notre vie, que les événements jouent contre nous. Il faut faire face à de plus en plus de sollicitations, et réagir sans céder au stress que génèrent ces gesticulations.

Quelques minutes par jour pour retrouver équilibre et sérénité !

Cette agitation nous laisse aussi désemparés qu'épuisés, traversés de pensées négatives qui nous persuadent que nous n'y arriverons jamais.

Ne vous laissez pas envahir par l'épuisement, ni par le découragement. Réagissez !

Initiée dans les années 1960 par le Pr Caycedo, la sophrologie s'est imposée comme une méthode simple et accessible à tous pour équilibrer le corps et l'esprit, et retrouver facilement un mieux-être au quotidien.

Grâce à des techniques faciles à utiliser dans la vie de tous les jours, vous pourrez :

- atténuer les tensions physiques,
- limiter vos ruminations et améliorer votre sommeil,
- dépasser vos contrariétés et maîtriser vos émotions,
- développer une approche positive de vos potentiels.

Il ne suffit pas de vouloir changer, encore faut-il s'en donner les moyens ! Ce Mini-Guide vous invite à découvrir les outils de la sophrologie afin de mener à bien cette évolution et vivre ainsi plus apaisé et plus détendu. En redevenant acteur de ce que vous faites, vous accompagnerez vos projets, vos objectifs et vos réalisations. Vous repérez, puis dépassez vos principaux blocages, en mettant en place des actions positives qui vous ressemblent. **A propos de l'auteur**

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment aux Presses de la renaissance, *La Sophrologie au féminin*. Elle dirige un cabinet de sophrologie à Boulogne-Billancourt (France) et anime le blog « Espace du calme ». Un livre publié par Ixelles éditions

Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com>

Contactez-nous à l'adresse contact@ixelles-editions.com

Présentation de l'éditeur

Travail, vie privée, activités, relations..., notre époque nous donne la sensation que tout accélère dans notre vie, que les événements jouent contre nous. Il faut faire face à de plus en plus de sollicitations, et réagir sans céder au stress que génèrent ces gesticulations.

Quelques minutes par jour pour retrouver équilibre et sérénité !

Cette agitation nous laisse aussi désemparés qu'épuisés, traversés de pensées négatives qui nous persuadent que nous n'y arriverons jamais.

Ne vous laissez pas envahir par l'épuisement, ni par le découragement. Réagissez !

Initiée dans les années 1960 par le Pr Caycedo, la sophrologie s'est imposée comme une méthode simple et accessible à tous pour équilibrer le corps et l'esprit, et retrouver facilement un mieux-être au quotidien.

Grâce à des techniques faciles à utiliser dans la vie de tous les jours, vous pourrez :

- atténuer les tensions physiques,
- limiter vos ruminations et améliorer votre sommeil,
- dépasser vos contrariétés et maîtriser vos émotions,
- développer une approche positive de vos potentiels.

Il ne suffit pas de vouloir changer, encore faut-il s'en donner les moyens ! Ce Mini-Guide vous invite à découvrir les outils de la sophrologie afin de mener à bien cette évolution et vivre ainsi plus apaisé et plus détendu. En redevenant acteur de ce que vous faites, vous accompagnerez vos projets, vos objectifs et vos réalisations. Vous repérez, puis dépassez vos principaux blocages, en mettant en place des actions positives qui vous ressemblent. **A propos de l'auteur**

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment aux Presses de la renaissance, *La Sophrologie au féminin*. Elle dirige un cabinet de sophrologie à Boulogne-Billancourt (France) et anime le blog « Espace du calme ». Un livre publié par Ixelles éditions
Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com>

Contactez-nous à l'adresse contact@ixelles-editions.com Biographie de l'auteur

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue, formatrice en entreprise et auteur. Elle dirige un cabinet de sophrologie et anime le blog "Espace du calme".

Download and Read Online La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL)

Laurence Roux-Fouillet #YXL2NJG4QZ8

Lire La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet pour ebook en ligneLa Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet 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 La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet à lire en ligne.Online La Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet ebook Téléchargement PDFLa Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet DocLa Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet MobipocketLa Sophrologie : Pour un quotidien positif et sans stress ! (IX.MIN.GUI.ECOL) par Laurence Roux-Fouillet EPub

YXL2NJG4QZ8YXL2NJG4QZ8YXL2NJG4QZ8