



L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions !



Télécharger



Lire En Ligne

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

L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions !

Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel

L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel



[Télécharger L'essentiel de la sophrologie... : A travers ...pdf](#)



[Lire en ligne L'essentiel de la sophrologie... : A travers ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel

118 pages

Présentation de l'éditeur

A une époque où de nombreux êtres humains sont emportés dans une tourmente de civilisation qui semble n'avoir que pour effet de développer le mal-être, et par ailleurs, face aux diverses "techniques miracles" proposées par les opportunistes, il nous est apparu nécessaire de préciser ce qu'est la sophrologie, en quoi elle consiste et à qui elle s'adresse. Nous avons également précisé ce qu'elle n'est pas. Pour qui connaît la sophrologie, il peut paraître paradoxal de publier un livre sur ce thème car la découverte de cette discipline ne peut réellement se réaliser qu'à travers des exercices et une pratique. Vous qui avez acquis cet ouvrage après avoir pratiqué quelques séances, vous savez que la sophrologie mobilise le corps et sa capacité de percevoir (à travers les sens) des sensations et qu'il est souvent difficile de verbaliser les émotions. La sophrologie qui est à la fois une science, une pratique et un art, se vit d'abord et avant tout, par le corps. Cependant, hormis la pratique de la sophrologie, il est des circonstances où nous devons revenir à un registre intellectuel et savoir utiliser les mots pour communiquer nos sensations, nos émotions et nos découvertes. C'est l'objet de ce livre que nous avons accepté de rédiger en des termes choisis délibérément simples. Il doit vous aider, à travers ces 20 questions, à mieux connaître la sophrologie. Biographie de l'auteur Alain Chevalier-Beaumel et Marie-Claire Bouthors sont sophrologues, fondateurs et directeurs de l'Ecole de Sophrologie du Nord-Est (ESNE) à Reims.

Download and Read Online L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel #QA65CMGT1BK

Lire L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel pour ebook en ligneL'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel 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 L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel à lire en ligne.Online L'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel ebook Téléchargement PDFL'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel DocL'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel MobipocketL'essentiel de la sophrologie... : A travers 20 questions ! par Marie-Christine Bouthors, Alain Chevalier-Beaumel EPub

QA65CMGT1BKQA65CMGT1BKQA65CMGT1BK