



## La Sophrologie poche pour les Nuls



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# La Sophrologie poche pour les Nuls

*Cindy CHAPELLE*

**La Sophrologie poche pour les Nuls** Cindy CHAPELLE

 [Télécharger La Sophrologie poche pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Sophrologie poche pour les Nuls ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La Sophrologie poche pour les Nuls Cindy CHAPELLE

---

384 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Qui ne s'est jamais senti dépourvu face à un choix ? Qui n'a jamais eu l'impression de vivre sa vie comme un automate à la façon d'un trajet en voiture dont on n'aurait aucun souvenir, tout comme si l'on avait enclenché le pilote automatique ? Qui n'a jamais ressenti d'anxiété en vue d'un entretien important ? La sophrologie propose des méthodes et techniques pour se relier à son corps, mieux se connaître et vivre en cohérence avec ses valeurs profondes.

Elle apparaît ainsi comme une discipline de développement personnel bien que son champ d'application s'étende par ailleurs au domaine clinique. Elle délivre des clés pour une vie plus consciente et permet de créer une formidable relation entre le corps et l'esprit. D'un aspect pragmatique, elle privilégie un entraînement personnel facilement réalisable au quotidien et offre la possibilité de se sentir plus en accord avec soi-même.

Dans cette optique, on pratique la sophrologie pour apprendre à se relaxer, à gérer son stress, à retrouver confiance en soi, ou encore à mieux satisfaire ses valeurs de vie. Plus globalement, il s'agit d'une progression (d'une séance à l'autre), d'une évolution qui tend vers l'amélioration de sa qualité de vie.

«Bonheur : État de parfaite satisfaction intérieure. Bonne chance, circonstance favorable» (définition du Larousse). Le bonheur représenterait-il une recherche de sens ? Passerait-il par la réussite ? Par les autres ? La sophrologie est un moyen de développer un nouveau regard, sans idée préconçue.

Une véritable démarche pour devenir acteur de sa vie.

À propos de ce livre

Informé sur une discipline jeune et en vogue mais aussi dévoiler les outils et techniques qu'elle utilise, tel est l'objectif de cet ouvrage.

Ce livre cherche à être un manuel pratique : il permet d'acquérir une méthode et propose des exercices assez simples pour trouver place dans le quotidien.

Une véritable démarche

La sophrologie n'est pas une discipline miracle mais bien un entraînement. Qui dit entraînement dit investissement personnel. La démarche sophrologique peut être orientée vers les objectifs suivants :

- Trouver un bon équilibre général en apprenant à se détendre ;
- Apprendre à gérer son stress ;
- Renforcer sa confiance en soi ;
- Se rapprocher de ses valeurs de vie, de tout ce qui est fondamental pour soi, de ce qui donne du sens à son existence ;

- Mieux s'adapter aux situations du quotidien en apprenant à lâcher prise.

Ce livre aborde des points essentiels pour retrouver une cohérence et prendre du recul par rapport à ce que l'on est, ce que l'on vit et ce que l'on fait. Il s'agit de se sentir mieux dans sa tête, mieux dans son corps et globalement mieux dans sa vie ! Présentation de l'éditeur

Vous vous sentez stressé(e) par toutes vos obligations, que ce soit dans le cadre professionnel ou personnel ?

Vous vous sentez un peu déconnecté et souhaitez reprendre contact avec vous-même en définissant vos valeurs de vie ? Essayez la sophrologie !

Considérée à tort comme une simple pratique de relaxation, la sophrologie est bien plus que cela. À la fois utilisée pour réduire le stress, améliorer la confiance en soi, se préparer à la maternité ou encore réussir ses examens, la sophrologie est également une méthode de prévention de santé qui propose des exercices pratiques, très largement détaillés. Quel que soit votre objectif, cet ouvrage vous proposera ainsi des séances adaptées pour vous aider à l'atteindre, en toute sérénité.

Que vous soyez novice en matière de relaxation, que vous ayez quelques notions de sophrologie ou que vous ayez déjà effectué des séances chez un praticien, cet ouvrage est fait pour vous !

Biographie de l'auteur

**Cindy Chapelle** est une sophrologue diplômée de l'École française de sophrologie (EFS) de Montpellier.

Elle est également membre du Syndicat des sophrologues professionnels (SSP) et de la Société française de sophrologie (SFS). Elle exerce à Toulon, dans le Var.

Download and Read Online La Sophrologie poche pour les Nuls Cindy CHAPELLE #Y1W2OMBDUHL

Lire La Sophrologie poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE pour ebook en ligneLa Sophrologie poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE 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 poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE à lire en ligne.Online La Sophrologie poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE ebook Téléchargement PDFLa Sophrologie poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE DocLa Sophrologie poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE MobipocketLa Sophrologie poche pour les Nuls par Cindy CHAPELLE EPub  
**Y1W2OMBDUHL Y1W2OMBDUHL Y1W2OMBDUHL**