



Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien

Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier

 [Download](#) Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress ...pdf

 [Read Online](#) Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stres ...pdf

Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien

Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier

Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier

Téléchargez et lisez en ligne Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier

254 pages

Présentation de l'éditeur

Nous évoluons dans un monde qui occasionne de plus en plus de situations stressantes. S'il existe des formes de stress positif, le mauvais stress peut provoquer des affections graves qui nuisent à la santé physique et mentale. La sophrologie est un outil particulièrement efficace pour se prémunir contre ces agressions, apprendre à se détendre et à rester calme. Cet ouvrage propose des techniques de relaxation et de détente par la sophrologie qui vous aideront à chasser le stress, ainsi que des exemples de séances répondant aux différentes situations susceptibles d'être rencontrées (en entreprise, lors de compétitions sportives, ou encore en cas de maladie). Il donne les clés pour développer une méthode qui vous accompagnera dans vos démarches professionnelles et votre vie personnelle. Remplace EAN 9782868989802. 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 Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier #CBJW4GYERS1

Lire Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier pour ebook en ligne Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier 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 Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier à lire en ligne. Online Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier ebook Téléchargement PDF Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier Doc Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier Mobipocket Gestion du stress & sophrologie - Evacuez votre stress au quotidien par Dr. Patrick-André Chéné, Dr. Marie-Andrée Auquier EPub

CBJW4GYERS1CBJW4GYERS1CBJW4GYERS1