



## **Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus)**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus)

*Carole Serrat*

**Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) Carole Serrat**

 [Télécharger Mon cours de relaxation : Une méthode complète d ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cours de relaxation : Une méthode complète ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) Carole Serrat

---

224 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos

Le guide que j'ai la joie de vous présenter aujourd'hui est une méthode complète de relaxation active qui permet de développer des ressources pour lutter contre le stress et agir en confiance dans les différents domaines de sa vie. Il est fondé sur les principes de la sophrologie, qui a changé ma vie et a constitué pour moi un éveil au bonheur intérieur. À partir des enseignements de la sophrologie caycedienne et de ma pratique professionnelle, j'ai mis au point cette méthode, rythmée par de multiples exercices. Je vous la propose avec un CD de musique qui accompagnera votre relaxation.

Ce livre est inspiré de ma pratique, de mes découvertes et de mes réflexions. Vous y trouverez des conseils qui vous permettront de vous sentir autonome et libre dans vos choix et vos décisions. Vous y découvrirez des exercices pour activer vos pensées positives et garder le contrôle de vos émotions. Bref, un manuel pour apprendre à vivre pleinement votre vie et non plus la subir.

Notre quotidien comporte d'importants facteurs de stress : le travail, la famille, les relations amoureuses ou amicales, les problèmes d'argent, la peur du chômage, etc. Petits ou grands, les soucis parfois nous accablent - et nous les laissons aussi très souvent nous envahir. Car, au-delà des pressions extérieures, nous sommes incontestablement très doués pour fabriquer notre stress.

Je le constate régulièrement dans ma pratique : beaucoup de problèmes sont amplifiés par notre incapacité à gérer certains états émotionnels (peur, anxiété, problèmes de sommeil ou soucis relationnels). On s'inquiète pour notre avenir, on rumine des pensées négatives, on se fait de la bile, du mouron... Et notre vie devient aussi confuse que nos pensées.

Car les sentiments, les pensées et les émotions négatives se traduisent toujours au niveau du corps, par des tensions plus ou moins profondes selon l'intensité du stress qui les déclenche. Chaque émotion incontrôlée a des répercussions sur notre état physique : la peur peut ainsi se manifester par un mal de dos, des tensions dans le cou, au niveau des cervicales ou encore des crispations dans les mâchoires. La colère se traduit souvent par une accélération des battements cardiaques, un souffle coupé.

L'enjeu de ce livre est double : vous aider à démonter les mécanismes de stress, à dénouer vos tensions, à vous relaxer en profondeur; et vous permettre, grâce à un travail sur votre corps, de remplacer les pensées toxiques par une vision positive de la vie ancrée au niveau neuronal vos capacités d'intuition, de confiance, d'optimisme. Pour vivre enfin en plein accord avec vous-même et être moins perméable aux agressions extérieures.

Que vous preniez les rênes de votre vie, tel est mon souhait ! Car la sophrologie peut vous aider à suivre vos aspirations pour avoir une vie pleine de joies et de satisfactions : une fois que vous aurez créé le calme en vous, vous pourrez attirer de nouvelles opportunités. Vous en avez le pouvoir et ce pouvoir est immense !

Présentation de l'éditeur

Vivez pleinement votre vie, ne la subissez plus ! La sophrologie est une méthode complète de relaxation active qui permet de développer ses ressources anti-stress et d'agir en confiance dans les différents domaines de la vie. Stress généré par le travail, les enfants, l'argent, les transports, les relations amoureuses? notre vie devient aussi confuse que nos pensées, accompagnée de tensions musculaires et de fatigue. L'enjeu de ce

livre est double : vous aider à démonter vos mécanismes de stress interne, à dénouer vos tensions, à vous relaxer en profondeur. Vous permettre aussi, grâce à ce travail sur votre corps, à remplacer vos pensées toxiques par une vision positive de la vie et de l'avenir. Biographie de l'auteur

Experte bien-être sur Europe 1, Carole Serrat est coach bien-être, sophrologue, auteur de nombreux ouvrages sur le stress. Elle intervient à l'hôpital américain, à la clinique de la Muette ainsi qu'en entreprise. Elle est notamment coach bien-être pour Danone. Elle est aujourd'hui une référence en matière de gestion du stress.

Download and Read Online Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) Carole Serrat #9EYS1TGK BXI

Lire Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat pour ebook en ligne Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat 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 Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat à lire en ligne. Online Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat ebook Téléchargement PDF Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat Doc Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat Mobipocket Mon cours de relaxation : Une méthode complète de sophrologie pratique (CD inclus) par Carole Serrat EPub

**9EYS1TGKBXI9EYS1TGKBXI9EYS1TGKBXI**