



Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD

Dr. Marie-Andrée Auquier

Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD Dr. Marie-Andrée Auquier

 [Télécharger Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie ...pdf](#)

 [Lire en ligne Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologi ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD Dr. Marie-Andrée Auquier

88 pages

Présentation de l'éditeur

Méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie constitue un allié efficace pour arrêter de fumer. Les techniques qui la composent, basées sur des exercices de respiration et de relaxation, permettent de se recentrer sur soi afin de transformer son rapport à la cigarette. Les séances proposées dans cet ouvrage vous aideront à ne plus avoir besoin du tabac pour vous sentir bien. En les pratiquant régulièrement, vous apprendrez à vivre votre nouvelle vie dans la plénitude et non dans le manque, pour enfin en finir avec la cigarette. Ce livre CD de 65' propose 5 séances guidées par un sophrologue professionnel : Apprendre à respirer - Nettoyer ses poumons - Remplacer le geste de fumer - Se projeter dans un futur de non-fumeur - Juste le temps d'une cigarette. Biographie de l'auteur

Enseignante à l'Académie de sophrologie de PARIS XVI, le Dr Marie-Andrée Auquier est homéopathe, acupuncteur et micronutritionniste. Elle est titulaire d'un Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne branche Clinique.

Download and Read Online Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD Dr. Marie-Andrée Auquier #MD9O6TUFVQA

Lire Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par Dr. Marie-Andrée Auquier pour ebook en ligne Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par 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 Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par Dr. Marie-Andrée Auquier à lire en ligne. Online Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par Dr. Marie-Andrée Auquier ebook Téléchargement PDF Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par Dr. Marie-Andrée Auquier Doc Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par Dr. Marie-Andrée Auquier Mobipocket Réussir à arrêter de fumer avec la sophrologie - Livre + CD par Dr. Marie-Andrée Auquier EPub

MD9O6TUFVQAMD9O6TUFVQAMD9O6TUFVQA