

LOISIRS, VIE PRATIQUE



## Guide de relaxation-revitalisation

Livre broché

Auteur(s) : Arnould  
Illustrateur(s) : Anthony  
Date de parution : 05/06/1953  
Éditeur(s) : Les Soleils bleus  
Langue(s) : Français  
EAN : 9782918148449  
Distributeur : SOLEILS BLEUS  
Nombre de pages : 215  
Prix : 15.00 €

Nous sommes de plus en plus stressés et surmenés, insatisfaits de tout, manquant souvent de confiance en nous-mêmes ! Savons-nous parler sans crainte en public? Dire oui ou non? Oser demander un service? Résoudre dans l'immédiat les problèmes sans avoir la crainte de se tromper? Savons-nous réguler notre sommeil, nous détendre au travail, avoir confiance en l'avenir? Actuellement la méditation en pleine conscience est en vogue.

Est-ce pour moi?

Parmi les nombreuses méthodes proposées pour se relaxer, comment choisir celles qui parviendront à diminuer mon stress? Ce Guide de relaxation-revitalisation, résultat d'années d'animation de groupes en développement personnel par le Dr Didier Arnould, complète l'essai de philosophie Vivre au mieux, accéder au bonheur, publié précédemment.

Les droits d'auteur de ce Guide sont intégralement reversés à l'association Les enfants des rues de Pondichéry.