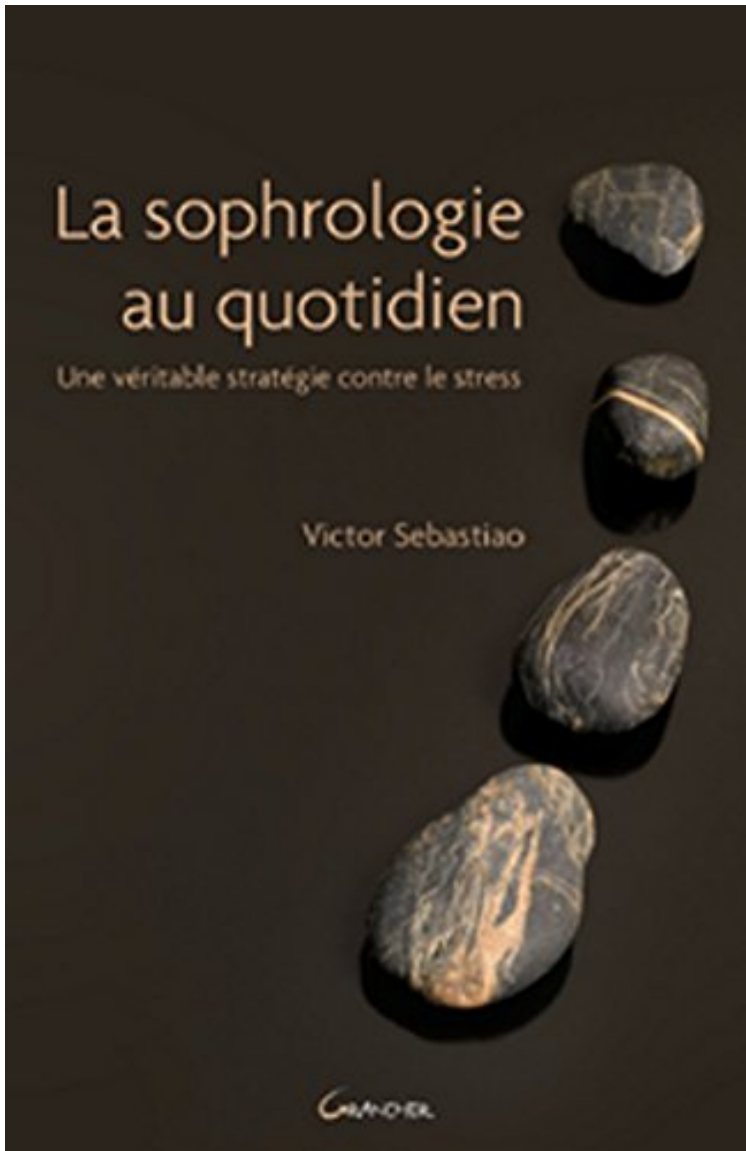


[Read free ebook] File size: 42.Mb

La sophrologie au quotidien: Une véritable stratégie contre le stress



Par Victor Sebastiao
DOC / *audiobook / ebooks / Download
PDF / ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #155365 dans eBooksPubli le: 2014-02-17Sorti le: 2014-02-17Format: Ebook Kindle

[Read free ebook] La sophrologie au quotidien: Une véritable stratégie contre le stress

Par Victor Sebastiao : La sophrologie au quotidien: Une véritable stratégie contre le stress before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La sophrologie au quotidien: Une véritable stratégie contre le stress:

 Download

 Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur Ce livre vous propose travers les méthodes et principes de la sophrologie un guide d'aide la gestion du stress. Il est destiné tous ceux (adultes, étudiants, enfants retraités, etc.) qui sont la recherche de plus de sérénité et qui désirent construire leur propre stratégie de gestion du stress. L'auteur vous présente ici un programme novateur et efficace. Son acquisition est simple, sa pratique s'intègre la vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation. Ce programme s'articule autour de 5 piliers principaux : Un apport d'informations sur les mécanismes du stress et ses conséquences. Une

identification des éléments de stress. Un apprentissage et une pratique d'une série d'exercices. Une identification et un développement des modérateurs de stress. Une construction de stratégie personnelle de gestion du stress au long cours. Où que vous en soyez dans votre propre cheminement, ce livre est conçu pour vous accompagner dans votre périple et vous aidera mettre en marche un processus de changement et de renouveau. Préparateur sportif depuis plus de 15 ans, Victor Sbastiao est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau. Il est le concepteur de la Sophrogym. Présentation de l'auteur Ce livre vous propose à travers les méthodes et principes de la sophrologie un guide d'aide à la gestion du stress. Il est destiné à tous ceux (adultes, étudiants, enfants retraités, etc.) qui sont à la recherche de plus de sérénité et qui désirent construire leur propre stratégie de gestion du stress. L'auteur vous présente ici un programme novateur et efficace. Son acquisition est simple, sa pratique s'intègre à la vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation. Ce programme se structure autour de 5 axes principaux : Un apport d'informations sur les mécanismes du stress et ses conséquences. Une identification des éléments de stress. Un apprentissage et une pratique d'une série d'exercices. Une identification et un développement des modérateurs de stress. Une construction de stratégie personnelle de gestion du stress au long cours. Où que vous en soyez dans votre propre cheminement, ce livre est conçu pour vous accompagner dans votre périple et vous aidera mettre en marche un processus de changement et de renouveau. Préparateur sportif depuis plus de 15 ans, Victor Sbastiao est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau. Il est le concepteur de la Sophrogym. Biographie de l'auteur Préparateur sportif depuis plus de 15 ans, Victor Sbastiao est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau. Il est le concepteur de la Sophrogym et des programmes Sophrostress et Sophrosport.