

Livre

Auteur(s) : Carrette, Véronique (Directeur de publication) ;Cabrejo, Lucie (Préfacier, etc.) ;Lazure, Gabrielle (1957-...) (Préfacier, etc.)
Titre(s) : Le grand livre des sophrologies : découvrir toutes les bonnes pratiques de cette méthode psychocorporelle / sous la direction de Véronique Carrette ; préfaces Lucie Cabrejo, Gabrielle Lazure.
Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2021.
Autres : 1 vol. (XVII-245 p.) . 23 x 19 cm
Résumé : Synthèse de plusieurs techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation, la sophrologie conçue par A. Caycedo vise à développer la conscience de façon à harmoniser le corps et l'esprit. La praticienne expose les champs d'application de la discipline, ses bénéfices, les bonnes pratiques de sophrologues issus de différentes écoles et les protocoles liés à divers problèmes du quotidien. ©Electre 2021.
Notes : Glossaire. - Tout public.
Sujet(s) : Sophrologie ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 CAR	Prêt normal	Disponible	Trégueux