

Livre

Auteur(s) : Leroux, Ludovic (Auteur)
Titre(s) : Nerf vague : adieu stress, anxiété, timidité... : un coaching inédit pour apprivoiser notre système nerveux autonome et vivre en pleine confiance ! / Ludovic Leroux ; ouvrage dirigé par Anne Ghesquière.
Editeur(s) : Paris : ?itions Eyrolles, DL 2023. ; 58-Clamecy : Impr. Laballery.
Autres : 1 vol. (221 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 16 cm
Résumé : Ce guide, fondé sur la théorie polyvagale, aide à reconnaître les mécanismes de survie dont le stress et l'anxiété sont les symptômes tout au long de la vie. Un programme d'exercices quotidiens, de respiration notamment, est proposé pour stimuler le nerf vague. Par cette régulation naturelle, la personne retrouve un sentiment de sécurité et de confiance en toute situation. ©Electre 2024.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Nerf vague ;Stress ** Prévention ;Autothérapie



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	615.53 LER	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux