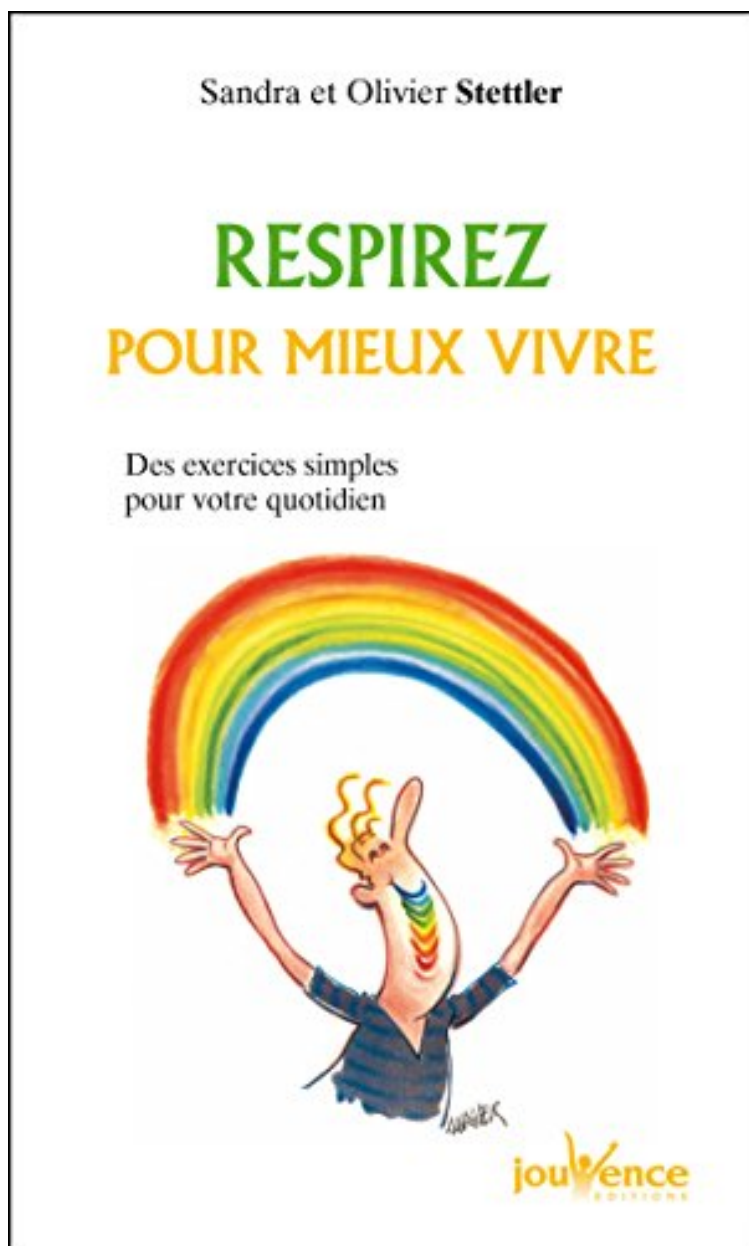


[Get free] File size: 42.Mb

Respirez pour mieux vivre



Par Sandra Stettler, Olivier Stettler
**Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #18865 dans eBooksPubli le:
2014-06-04Sorti le: 2014-06-04Format:
Ebook Kindle

[Get free] Respirez pour mieux vivre

Par Sandra Stettler, Olivier Stettler :
Respirez pour mieux vivre before
purchasing it in order to gage whether or
not it would be worth my time, and all
praised Respirez pour mieux vivre:

 **Download**

 **Read Online**

Description :

Prsentation de l'diteur Pensez-vous possder un outil efficace et toujours disponible pouvant vous apporter
quilibre et bien-tre ? Tout un chacun possde ce bien prcieux : la respiration ! Fonction vitale et automatique,
source de vie, bercement harmonieux entre l'inspiration et l'expiration, elle est un fidle reflet de votre tat de
sant physique et psychologique.Bases sur la Mthode Iris et conues pour rpondre aux besoins et aux rythmes
de la vie moderne, les techniques proposes dans ce livre sintgreront en douceur dans votre quotidien. Elles
vous permettront, grce des exercices simples et rapides, de vous dtendre, de vous dynamiser, de rguler vos

motions et de gérer votre stress. Présentation de l'auteur Pensez-vous posséder un outil efficace et toujours disponible pouvant vous apporter équilibre et bien-être ? Tout un chacun possède ce bien précieux : la respiration ! Fonction vitale et automatique, source de vie, bercement harmonieux entre l'inspiration et l'expiration, elle est un fidèle reflet de votre état de santé physique et psychologique. Basées sur la Méthode Iris et conçues pour répondre aux besoins et aux rythmes de la vie moderne, les techniques proposées dans ce livre s'intégreront en douceur dans votre quotidien. Elles vous permettront, grâce des exercices simples et rapides, de vous détendre, de vous dynamiser, de réguler vos émotions et de gérer votre stress. Biographie de l'auteur Sandra et Olivier Stettler sont psychothérapeutes et formateurs. Ils dirigent l'Institut Cassiope Formation spécialisée en sophrorelaxation, relation d'aide et thérapies énergétiques. Ils co-animent l'ensemble de ces cursus, ainsi que des stages de développement personnel. Ils sont les auteurs de *Le secret des auto-massages chinois (détente jeunesse)*.