AGENCE RÉGIONALE
DU LIVRE & DE LA LECTURE
HAUTS-DE-FRANCE

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.

Copyright 2021 AR2L Hauts-de-France