



## La Sophrologie pour les Nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La Sophrologie pour les Nuls

*Cindy CHAPELLE*

**La Sophrologie pour les Nuls** Cindy CHAPELLE

 [Télécharger La Sophrologie pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Sophrologie pour les Nuls ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La Sophrologie pour les Nuls Cindy CHAPELLE

---

384 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Qui ne s'est jamais senti dépourvu face à un choix ? Qui n'a jamais eu l'impression de vivre sa vie comme un automate à la façon d'un trajet en voiture dont on n'aurait aucun souvenir, tout comme si l'on avait enclenché le pilote automatique ? Qui n'a jamais ressenti d'anxiété en vue d'un entretien important ? La sophrologie propose des méthodes et techniques pour se relier à son corps, mieux se connaître et vivre en cohérence avec ses valeurs profondes.

Elle apparaît ainsi comme une discipline de développement personnel bien que son champ d'application s'étende par ailleurs au domaine clinique. Elle délivre des clés pour une vie plus consciente et permet de créer une formidable relation entre le corps et l'esprit. D'un aspect pragmatique, elle privilégie un entraînement personnel facilement réalisable au quotidien et offre la possibilité de se sentir plus en accord avec soi-même.

Dans cette optique, on pratique la sophrologie pour apprendre à se relaxer, à gérer son stress, à retrouver confiance en soi, ou encore à mieux satisfaire ses valeurs de vie. Plus globalement, il s'agit d'une progression (d'une séance à l'autre), d'une évolution qui tend vers l'amélioration de sa qualité de vie.

«Bonheur : État de parfaite satisfaction intérieure. Bonne chance, circonstance favorable» (définition du Larousse). Le bonheur représenterait-il une recherche de sens ? Passerait-il par la réussite ? Par les autres ? La sophrologie est un moyen de développer un nouveau regard, sans idée préconçue.

Une véritable démarche pour devenir acteur de sa vie.

À propos de ce livre

Informez sur une discipline jeune et en vogue mais aussi dévoiler les outils et techniques qu'elle utilise, tel est l'objectif de cet ouvrage.

Ce livre cherche à être un manuel pratique : il permet d'acquérir une méthode et propose des exercices assez simples pour trouver place dans le quotidien.

Une véritable démarche

La sophrologie n'est pas une discipline miracle mais bien un entraînement. Qui dit entraînement dit investissement personnel. La démarche sophrologique peut être orientée vers les objectifs suivants :

- Trouver un bon équilibre général en apprenant à se détendre ;
- Apprendre à gérer son stress; Renforcer sa confiance en soi ;
- Se rapprocher de ses valeurs de vie, de tout ce qui est fondamental pour soi, de ce qui donne du sens à son existence ;
- Mieux s'adapter aux situations du quotidien en apprenant à lâcher prise.

Ce livre aborde des points essentiels pour retrouver une cohérence et prendre du recul par rapport à ce que l'on est, ce que l'on vit et ce que l'on fait. Il s'agit de se sentir mieux dans sa tête, mieux dans son corps et

globalement mieux dans sa vie ! Présentation de l'éditeur

Vous êtes vous déjà senti perdu(e) devant une décision importante à prendre ? Avez-vous du mal à réussir vos examens ou vos entretiens professionnels ? Avez-vous l'impression de ne plus avoir de but dans la vie ? Ne paniquez plus et pensez à la sophrologie !

Souvent qualifiée de simple technique de relaxation ou de contrôle de la respiration, la sophrologie est en réalité bien plus que cela : c'est un entraînement dans le temps qui aide à trouver ou à retrouver un bon équilibre général en apprenant à gérer son stress, renforcer sa confiance en soi et remettre de l'ordre dans ses valeurs de vie.

Cet ouvrage vous permettra de vous familiariser avec les exercices propres à la sophrologie, les relaxations dynamiques et techniques spécifiques, de découvrir comment elle se pratique et d'apprécier ses bénéfices afin de parvenir à la mettre en œuvre par vous-même. Car, que ce soit seul(e) ou en groupe, la sophrologie privilégie l'expérience à la théorie. Installez-vous donc confortablement, détendez-vous et entrez avec sérénité dans le monde de la sophrologie !

Biographie de l'auteur

**Cindy Chapelle** est une sophrologue diplômée de l'Ecole Française de Sophrologie (EFS) de Montpellier. Elle est également membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP) et de la Société Française de Sophrologie (SFS). Elle exerce à Toulon, dans le Var.

Download and Read Online La Sophrologie pour les Nuls Cindy CHAPELLE #XS6EFHN38MZ

Lire La Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE pour ebook en ligneLa Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE à lire en ligne.Online La Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE ebook Téléchargement PDFLa Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE DocLa Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE MobipocketLa Sophrologie pour les Nuls par Cindy CHAPELLE EPub

**XS6EFHN38MZXS6EFHN38MZXS6EFHN38MZ**