

VOL - Sophro

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : VOL - Sophro [Texte imprimé] / Pauline Valdairon ; illustrations, Isabelle Maroger... et Sophie Ruffieux...

Auteur(s) : Valdairon, Pauline

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Ruffieux, Sophie (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2019

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (94 p.-[2] f. de pl.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15776-9

EAN : 9782263157769

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2019

Autre variante du titre : [Mon cahier sophro.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 615.851 23

Note(s) : Bibliogr. p. 94

Résumé ou extrait : La méthode body & mind pour déstresser, gérer ses émotions, positiver et se sentir bien ! La sophro, c'est LA méthode antistress et feel good ! La sophro vise à créer l'harmonie body & mind pour se libérer des émotions et dénouer les tensions, booster la confiance en soi et la positive attitude. Au programme : Respiration, relaxation, visualisation, méditation, et en bonus de la phytothérapie, du yoga et pleins de petits conseil lifestyle anti-stress. Le lifestyle qui rend accro ! Au programme : • Les principes de la sophro, avec les techniques corporelles (respiration, relaxation) et mentales (méditation, visualisation) ainsi que la méthode pour décoder ses émotions et s'en libérer step by step. • Un programme spécial antistress, avec des exercices SOS pour chaque situation de stress

(ruminantion, angoisse du soir, déprime du dimanche), et des exercices pour se relaxer. • 2 programmes pour lâcher-prise et booster sa positive attitude, car la sophrologie, c'est se libérer des émotions négatives et booster les émotions positives. Objectif 100 % feel good ! • Un programme girl power, pour booster sa confiance en soi et en sa féminité grâce à la sophro : on écoute son corps, ses émotions, on booste son estime, on body positive et on affirme ses valeurs (liberté, féminité...). • Un week-end slow life, pour se cocooner en mode sophro lifestyle, avec des activités d'harmonie body & mind (sophro, yoga, massage, repas healthy, rituels slow...). En bonus, des conseils sophro par saison pour vivre une année complètement feel good !

Sujet - Nom commun : Sophrologie
Relaxation

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263157769ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263157769ori.jpg