

## **Méthodes de relaxation**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Méthodes de relaxation : en 37 notions : aspects méthodologiques, principales indications, exemples cliniques / Nathalie Baste ; préface de Pascal Cathébras

Auteur(s) : Baste, Nathalie

Autre(s) responsabilité(s) : Cathébras, Pascal (Préfacier)

Mention d'édition : Nouvelle présentation

Publication : Malakoff : Dunod, DL 2024

Description matérielle : 1 vol. (XVIII-333 p.) ; 21 cm

Collection : Aide-mémoire

ISBN : 978-2-10-086669-4

EAN : 9782100866694

Appartient à la collection : Aide mémoire (Paris. 1972) 0768-2735

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 322-329. Notes bibliogr.

Résumé ou extrait : Les méthodes de relaxation connaissent différents domaines d'application. Utilisées à des fins thérapeutiques ou prophylactiques en psychologie et en médecine, elles sont également proposées à titre de prévention dans certains troubles générés par notre société : travail, école, vie personnelle... Cet aide-mémoire présente toutes les méthodes utilisées de nos jours. Il en reprend l'histoire, les racines et les auteurs, les décrit et fournit des éléments de compréhension. Enfin, il propose des protocoles de pratiques ainsi que des exemples cliniques.

Sujet - Nom commun : Relaxation  
Relaxation psychomotrice

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Études de cas