



Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe

Bernard Blanc, Betty Darrieu

Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe Bernard Blanc, Betty Darrieu

 [Télécharger Vivre au présent en sérénité : Pratiques de so ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivre au présent en sérénité : Pratiques de ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe Bernard Blanc, Betty Darrieu

188 pages

Présentation de l'éditeur

Vivre en toute sérénité dans le monde d'aujourd'hui peut paraître une gageure : un monde où se perdent les repères du passé et qui augure un futur inquiétant empreint de profonds bouleversements. Bernard Blanc nous propose de nous libérer de craintes en modifiant nos représentations de la vie quotidienne. Ce n'est, en effet, que dans le temps présent que nous pouvons agir. Pour comprendre les adaptations nécessaires et faire face aux incertitudes, nous ne pouvons rester isolés et sans ressources mentales et physiques. Dans cette perspective, Betty Darrieu nous offre des séances de sophrologie de groupe. Pour faire face aux défis du monde, les auteurs suggèrent d'imprégner sa conscience de représentations nous permettant de lever nos blocages. Les témoignages, exprimés par les participants de ces groupes, montrent les bienfaits ressentis à l'issue des diverses séances. Grâce aux différentes techniques proposées (images mentales, modalités d'attention, méditation, exploitations des rêves, élargissement de la conscience, écoute de son être intérieur), le lecteur mobilise ainsi ses ressources profondes pour activer ses ressources d'adaptation. Cet ouvrage est un guide pour : sortir des empreintes de son passé ; vivre pleinement au présent en toute sérénité ; décider de choix plus équilibrés pour la conduite de son avenir. Biographie de l'auteur

Bernard Blanc, diplômé de la Faculté européenne de sophrologie, ancien consultant formateur, est l'auteur de plusieurs essais ayant trait au développement personnel et aux relations humaines. Il est l'auteur de Former avec la sophrologie, Développer la fonction tutorale et Etre bien dans son corps - Etre bien dans sa tête (Chronique Sociale). Betty Darrieu, sophrologue relaxologue diplômée, travaille auprès d'adultes et d'enfants en difficultés d'intégration sociale ou d'apprentissage.

Download and Read Online Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe Bernard Blanc, Betty Darrieu #K3V0F45DMLJ

Lire Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu pour ebook en ligne Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu 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 Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu à lire en ligne. Online Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu ebook Téléchargement PDF Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu Doc Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu Mobipocket Vivre au présent en sérénité : Pratiques de sophrologie de groupe par Bernard Blanc, Betty Darrieu EPub

K3V0F45DMLJK3V0F45DMLJK3V0F45DMLJ