

ABREZOL Raymond -

Vaincre Par La Sophrologie, Éditions Soleil, Genève, 1987

Référence : 4231

13,5x20,5 cm, broché, 254 pages, bon état, préface du Docteur Alfonso Caycedo, fondateur de la Sophrologie, quelques dessins ou croquis monochromes, biographie et bibliographie en fin d'ouvrage, code-barre : 9782880580155 -

Commentaire : La sophrologie qui étudie les états de conscience est largement utilisée en thérapie, en pédagogie ou même en médecine préventive. Le docteur Abrezol, qui figure parmi ses pionniers, nous enseigne des techniques de détente et de réceptivité amenant une récupération rapide face au stress. Par des exercices simples, il nous invite à parvenir aux niveaux de conscience profonds où la peur n'existe plus et où se révèlent d'insoupçonnables ressources individuelles. En améliorant notre équilibre émotionnel, nous serons positivement parés à affronter toutes les situations de la vie.

Prix : **8,00 €**

Cet article vous est proposé par :

Librairie Marco Polo
marcorel_ladma@orange.fr
Tél. 04 76 52 56 20

<https://v5.livre-rare-book.net/fr/livres/5473331-4231>