



La Relaxation Pour les Nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La Relaxation Pour les Nuls

Céline TOUATI, Shamash ALIDINA

La Relaxation Pour les Nuls Céline TOUATI, Shamash ALIDINA

 [Télécharger La Relaxation Pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Relaxation Pour les Nuls ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La Relaxation Pour les Nuls** Céline TOUATI, Shamash ALIDINA

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

Relaxxxx!

Inspirez... Expirez... Avec *La Relaxation pour les Nuls*, vous saisissez l'importance de la relaxation dans votre vie de tous les jours. Couvrant une grande variété de techniques de relaxation incluant la méditation, la respiration, l'hypnothérapie et le yoga, vous découvrirez comment vous relier à vous-même et combattre stress et anxiété.

Les pistes audio vous accompagneront dans la réalisation des **exercices** présentés au cours du livre. Le corps et l'esprit enfin apaisés, vous bénéficierez d'une meilleure qualité de vie... et ne pourrez plus vous en passer!

Au programme:

comprendre le stress

mieux connaître son corps

s'apaiser et gérer son esprit

dormir en toute sérénité

se détendre au travail

gérer l'anxiété, la panique et la dépression

découvrir le yoga, le qi gong, etc.

Extrait

Extrait de l'introduction

Mon travail m'a offert pendant plus d'une décennie l'honneur et le privilège d'aider des adultes à diminuer leur stress. J'ai eu la chance de pouvoir aider des milliers de personnes grâce à des consultations personnelles, ateliers, ouvrages, cours audio et en ligne. Quelle leçon de vie ! À cette époque, un élément ressortait : la plupart des gens ne savaient pas se détendre. Nombre de mes clients emploient des techniques simples, telles que la respiration abdominale et la visualisation, en éprouvant pour la première fois plaisir et

surprise. D'autres réalisent des découvertes passionnantes grâce à des techniques comme la pleine conscience, le tai-chi et l'alimentation en conscience.

Le stress chronique est non seulement désagréable, mais également très mauvais pour le corps et l'esprit. Un stress sur le long terme accroît les risques de contracter une cardiopathie, une dépression, de devenir obèse, d'avoir des troubles digestifs et des troubles du sommeil, entre autres affections. A cause du stress chronique, votre esprit considère tout comme une menace et s'appesantit sur les aspects négatifs. La détente profonde, atteignable rapidement si vous vous exercez régulièrement, inverse les effets nuisibles du stress sur votre corps et votre esprit. Des chercheurs ont même montré que la relaxation ralentit votre vieillissement.

La relaxation est une technique qui s'acquiert. Vous pensez peut-être vous détendre lorsque vous vous reposez dans votre canapé à regarder la télévision, voire quand vous dormez, mais il ne s'agit pas de la détente profonde et nourrissante que j'explore dans le présent ouvrage. Pour vous détendre avec efficacité, vous devez activer une partie de votre système nerveux et générer la réponse de relaxation, grâce à des procédés bien précis. On apprend rarement la relaxation à l'école ou sur son lieu de travail. Dans ce livre, je présente tout un éventail de techniques éprouvées afin que vous puissiez déclencher votre réponse de relaxation.

La relaxation vous préserve non seulement de certains troubles, mais favorise également la sensation de bien-être. Si vous êtes confronté à une pression adaptée, au lieu d'être submergé par le stress, les zones de l'intelligence et de la création de votre cerveau peuvent tourner à plein régime. Vous traitez alors de manière satisfaisante vos émotions et améliorez ainsi vos relations. Les sautes d'humeur sont moins nombreuses, vous voyez les choses de manière plus joyeuse et prenez plus de recul par rapport aux situations vécues. Vos décisions sont meilleures et vous commettez moins d'erreurs.

Dans ce livre, je vous montre tout un éventail de moyens pour vous détendre. J'ai inclus de nombreuses techniques de relaxation qui constituent la base d'une vie détendue et équilibrée. En outre, je vous encourage à adopter des attitudes salutaires afin de ne pas stresser inutilement. J'explique aussi certains choix de vie en mettant l'accent sur des méthodes ayant fait leurs preuves, destinées à diminuer le stress par l'intermédiaire de l'exercice physique et de la vie sociale.

Certaines techniques présentées ici s'exécutent en moins d'une minute, tandis que d'autres sont des processus subtils que vous pouvez affiner durant toute la vie. C'est en ce sens que vous pourrez vous référer encore et toujours à cet ouvrage. Il n'existe pas de technique de relaxation universelle. Je vous suggère de choisir celle qui convient à votre mode de vie, à votre tempérament et à vos besoins. Libre à vous également d'en associer plusieurs et d'apprécier un éventail de solutions pour vous détendre. Faites preuve de créativité !

Au bout du compte, une vie équilibrée allie des techniques de relaxation efficaces à un quotidien vécu avec sagesse et pertinence. Cette sagesse est déjà en vous et un moyen d'y accéder régulièrement est d'apprendre à faire confiance à votre intuition.

À propos de ce livre

La Relaxation pour les Nuls vous offre des techniques pratiques pour apprendre à vous détendre. Chaque chapitre vous éclaire sur l'art de la relaxation et vous dit comment vous détendre rapidement, facilement et profondément. Cet ouvrage est destiné aux personnes souffrant de stress chronique et désirant découvrir des moyens simples et scientifiquement prouvés de se détendre. Vous disposez également d'un CD audio contenant des techniques de relaxation guidée à expérimenter. En l'écoutant régulièrement, vous pourrez atteindre un état de détente profonde, de bien-être, et apprendre des techniques qui vous permettront d'être

plus détendu quand le besoin s'en fera sentir.

(...) Présentation de l'éditeur

Relaxxxx!

Inspirez... Expirez... Avec *La Relaxation pour les Nuls*, vous saisissez l'importance de la relaxation dans votre vie de tous les jours. Couvrant une grande variété de techniques de relaxation incluant la méditation, la respiration, l'hypnothérapie et le yoga, vous découvrirez comment vous relier à vous-même et combattre stress et anxiété.

Les pistes audio vous accompagneront dans la réalisation des **exercices** présentés au cours du livre. Le corps et l'esprit enfin apaisés, vous bénéficierez d'une meilleure qualité de vie... et ne pourrez plus vous en passer!

Au programme:

comprendre le stress

mieux connaître son corps

s'apaiser et gérer son esprit

dormir en toute sérénité

se détendre au travail

gérer l'anxiété, la panique et la dépression

découvrir le yoga, le qi gong, etc.

Download and Read Online *La Relaxation Pour les Nuls* Céline TOUATI, Shamash ALIDINA
#EFOPHMN02GS

Lire La Relaxation Pour les Nuls par Céline TOUATI, Shamash ALIDINA pour ebook en ligneLa
Relaxation Pour les Nuls par Céline TOUATI, Shamash ALIDINA 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 Relaxation Pour les Nuls par Céline
TOUATI, Shamash ALIDINA à lire en ligne.Online La Relaxation Pour les Nuls par Céline TOUATI,
Shamash ALIDINA ebook Téléchargement PDFLa Relaxation Pour les Nuls par Céline TOUATI, Shamash
ALIDINA DocLa Relaxation Pour les Nuls par Céline TOUATI, Shamash ALIDINA MobipocketLa
Relaxation Pour les Nuls par Céline TOUATI, Shamash ALIDINA EPub
EFOPHMN02GSEFOPHMN02GSEFOPHMN02GS