



**Apprivoisez vos émotions - 4 séances de  
sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre  
audio 1CD audio et un livret d'accompagnement  
12 pages**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**


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

# Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages

*Clarisse Gardet*

**Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages** Clarisse Gardet

 [Télécharger Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrolo ...pdf](#)

 [Lire en ligne Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophro ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages Clarisse Gardet**

---

78 pages

Présentation de l'éditeur

Notre faculté à ressentir des émotions fait partie de notre humanité. Pourtant nous vivons les émotions envahissantes comme une faiblesse, une source de stress et d'anxiété.

Ce guide va vous aider à reconnaître et comprendre ces réactions à la fois physiques et psychiques, qui nous traversent quand nous rencontrons la joie, la tristesse, la peur et la colère. Percevoir leurs nuances, c'est déjà commencer à les apprivoiser.

Puis 4 séances de sophrologie basées sur la respiration et la visualisation vous offrent la possibilité de profiter pleinement des émotions positives et de canaliser les émotions négatives.

Mobiliser vos ressources pour sortir d'un état d'abattement, utiliser votre respiration pour agir sur votre état émotionnel, anticiper positivement un événement que vous appréhendez ; vous aurez alors des outils pour vivre votre quotidien avec plus de sérénité.

La voix rassurante et précise de Clarisse Gardet vous guidera avec douceur lors des séances et vous ressentirez immédiatement une nouvelle harmonie. Biographie de l'auteur

Diplômée de l'EDHES (École des hautes études de sophrologie et bioanalyse) et consultante en communication santé, Clarisse Gardet exerce la sophrologie à Paris (individuels et groupes) et anime régulièrement des formations en entreprises. Fruit de ses expériences dans la quête d'une balance harmonieuse entre le corps et l'esprit, son enseignement accorde une importance essentielle aux techniques respiratoires, insiste sur la pratique régulière et propose des outils concrets à intégrer à sa vie quotidienne, personnelle et professionnelle.

Download and Read Online Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages Clarisse Gardet #DAETCOGZLJ8

Lire Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet pour ebook en ligne Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet 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 Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet à lire en ligne. Online Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet ebook Téléchargement PDF Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet Doc Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet Mobipocket Apprivoisez vos émotions - 4 séances de sophrologie guidées par l'auteur et un livret: Livre audio 1CD audio et un livret d'accompagnement 12 pages par Clarisse Gardet EPub

**DAETCOGZLJ8DAETCOGZLJ8DAETCOGZLJ8**