



## Secrets d'une Bonne Concentration (les)

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# **Secrets d'une Bonne Concentration (les)**

*Vertanessian Florence*

**Secrets d'une Bonne Concentration (les)** Vertanessian Florence

 [Télécharger](#) Secrets d'une Bonne Concentration (les) ...pdf

 [Lire en ligne](#) Secrets d'une Bonne Concentration (les) ...pdf

## **Téléchargez et lisez en ligne Secrets d'une Bonne Concentration (les) Vertanessian Florence**

---

96 pages

Présentation de l'éditeur

Qui ne s'est retrouvé un bon livre en main envahi d'idées parasites, de pensées obsédantes empêchant la lecture, la détente, le calme. Cette difficulté à canaliser sa pensée dénonce un manque de concentration ! La fatigue, l'anxiété, la confusion, la déprime et le manque de mémoire en sont les signes les plus courants. Ne plus être la proie de bruits intérieurs et extérieurs perturbants, savoir focaliser son attention sur une idée, une tâche, une situation en se détachant du reste, voilà ce que vise l'apprentissage de la concentration. Grâce à ce livre très pratique chacun pourra : porter toute son attention sur soi (corps/mental) et faire la part de ce qu'il maîtrise et de ce qui lui échappe ; se recentrer corps et esprit pour être maître de soi et de ses choix ; se débarrasser des pensées "toxiques" et des tensions du corps pour gagner en énergie ; Etre efficace et se fixer un objectif précis sans se laisser distraire ; mobiliser ses facultés pour atteindre son but. Et oui, la concentration, ça s'apprend ! Biographie de l'auteur

Florence Vertanessian, journaliste, est sophrologue, directrice du Centre de Sophrologie des Citronniers à Montpellier où elle reçoit en séance individuelle et en groupe. Elle dispense des cours au Centre de Formation des Ecoles du CHRU et auprès des étudiants en Médecine préventive. Elle a déjà publié 3 livres : Le guide des spiritualités en France, La France du cœur (Ed. du Félin) et Bain de soleil (Ed. L'Echo du Coquillage).

Download and Read Online Secrets d'une Bonne Concentration (les) Vertanessian Florence

#MSWLT0452B

Lire Secrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence pour ebook en ligneSecrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence 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 Secrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence à lire en ligne.Online Secrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence ebook Téléchargement PDFSecrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence DocSecrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence MobipocketSecrets d'une Bonne Concentration (les) par Vertanessian Florence EPub

**MSWLT0452BMSWLT0452BMSWLT0452B**