



Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions

Nathalie Baste

Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions Nathalie Baste



[Télécharger Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions ...pdf](#)



[Lire en ligne Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions Nathalie Baste

328 pages

Présentation de l'éditeur

Imprégnée de pratiques ancestrales (yoga, bouddhisme tibétain, zen japonais...), de l'hypnose ou encore du training autogène, la sophrologie a émergé et s'épanouit depuis plus de cinquante ans.

Plurielle, elle représente une méthode particulièrement intéressante et créatrice, et concerne les champs aussi variés que la thérapie au sens large, la prophylaxie, la pédagogie et le social.

Elle fait partie des méthodes psychocorporelles qui apportent une réponse pertinente aux souffrances contemporaines.

Très didactique, cet aide-mémoire synthétise les notions essentielles de la sophrologie en trois parties :

- . les concepts généraux,
- . les principes méthodologiques,
- . les applications thérapeutiques.

Mieux connaître les principes fondamentaux de la sophrologie, les pratiques (individuelles ou groupales), les techniques clés, les champs et domaines d'intervention (stress, douleurs, addictions... au travail, à l'école...) ; apprendre à construire des séances de sophrologie :

cet ouvrage répertorie toutes les notions à connaître et constitue ainsi un outil précieux de formation.

Biographie de l'auteur

Nathalie Baste est docteur en psychopathologie et psychologie clinique, psychologue clinicienne au CHU de Saint-Etienne et en libéral, responsable scientifique et pédagogique des DU « synthèse de techniques de relaxation et sophrologie » et « hypnose médicale et clinique » de l'université Jean Monnet de Saint-Etienne, enseignant-chercheur à l'Université.

Download and Read Online Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions Nathalie Baste #NX8J3V6AWSR

Lire Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste pour ebook en ligneAide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste 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 Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste à lire en ligne.Online Aide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste ebook Téléchargement PDFAide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste DocAide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste MobipocketAide-mémoire - Sophrologie - en 68 notions par Nathalie Baste EPub **NX8J3V6AWSRNX8J3V6AWSRNX8J3V6AWSR**