Savoir se relaxer

Catégorie : Bibliothèque
Publié par Diberiel le 12/5/2007

Savoir se relaxer : En choisissant sa méthode

Présentation de l'éditeur
Les bienfaits de la relaxation sont connus : elle permet de mieux faire face aux contrariétés et aux agressions, de mieux profiter des périodes de calme... et de se reposer efficacement, en chassant l'irritabilité ou l'angoisse. Savoir se relaxer favorise la concentration, le raisonnement, l'action. Intégrer la relaxation à ses autres savoir-faire améliore les performances et préserve la santé. Ce guide pratique aide à définir ses propres " besoins " en relaxation et donne des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre au quotidien : relaxation " active " ou " passive " ; méthodes respiratoires ; méthodes de détente musculaire ; méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles ; méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale. Pour tester toutes ces méthodes et vous entraîner avec celles qui vous conviennent le mieux, le CD-ROM présente 30 séances guidées.

Biographie de l'auteur
Le docteur Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies, comportementales et cognitives, il intervient également sur la gestion du stress, l'affirmation de soi, la dépression et les addictions. Il est auteur, dans la même collection de Savoir gérer son stress et de Savoir s'affirmer. Serge Limousin est ingénieur et directeur de la société Relaxline, spécialisée dans la conception de logiciels et de produits multimédias pour la relaxation.

Langue : Français
Éditeur : Retz (15 juin 2006)
Format : Broché: 173 pages
Prix : 20,24 €

Ce livre avec Amazon