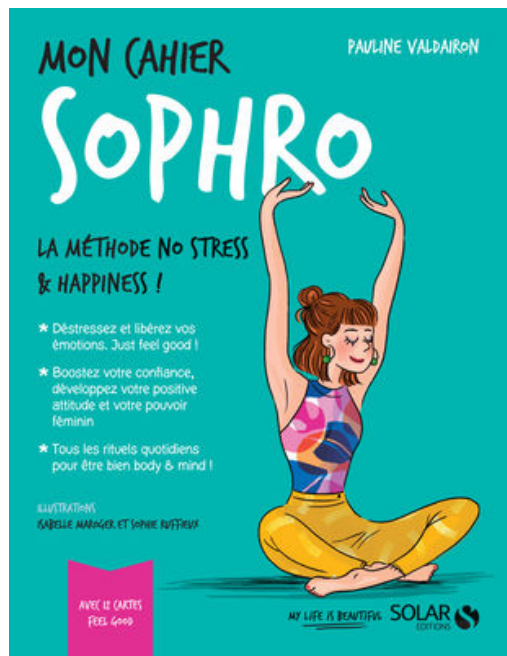


Download gratis bøger Mon cahier Sophro (PDF - ePub - Mobi) Pauline Valdairon DbsBook



La méthode body & mind pour déstresser, gérer ses émotions, positiver et se sentir bien !

La sophro, c'est LA méthode antistress et feel good ! La sophro vise à créer l'harmonie body & mind pour se libérer des émotions et dénouer les tensions, booster la confiance en soi et la positive attitude. Au programme : Respiration, relaxation, visualisation, méditation, et en bonus de la phytothérapie, du yoga et pleins de petits conseil lifestyle anti-stress. Le lifestyle qui rend accro !

Au programme :

- **Les principes de la sophro**, avec les techniques corporelles (respiration, relaxation) et mentales (méditation, visualisation) ainsi que la méthode pour décoder ses émotions et s'en libérer step by step.
- **Un programme spécial antistress**, avec des exercices SOS pour chaque situation de stress (ruminantion, angoisse du

soir, déprime du dimanche), et des exercices pour se relaxer.

- **2 programmes pour lâcher-prise et booster sa positive attitude**, car la sophrologie, c'est se libérer des émotions négatives et booster les émotions positives. Objectif 100 % feel good !
- **Un programme girl power**, pour booster sa confiance en soi et en sa féminité grâce à la sophro : on écoute son corps, ses émotions, on booste son estime, on body positive et on affirme ses valeurs (liberté, féminité...).
- **Un week-end slow life**, pour se cocooner en mode sophro lifestyle, avec des activités d'harmonie body & mind (sophro, yoga, massage, repas healthy, rituels slow...). En bonus, des conseils sophro par saison pour vivre une année complètement feel good !

Titel	:	Mon cahier Sophro
Forfatter	:	Pauline Valdairon
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	72.88MB

[Download gratis bøger Mon cahier Sophro \(PDF - ePub - Mobi\) Pauline Valdairon DbsBook](#)

Download gratis bøger Mon cahier Sophro (PDF - ePub - Mobi) Pauline Valdaïron DbsBook

[Download gratis bøger Mon cahier Sophro \(PDF - ePub - Mobi\) Pauline Valdaïron DbsBook](#)

MON CAHIER SOPHRO PDF - Are you looking for eBook Mon cahier Sophro PDF? You will be glad to know that right now Mon cahier Sophro PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Mon cahier Sophro or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Mon cahier Sophro PDF may not make exciting reading, but Mon cahier Sophro is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Mon cahier Sophro PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Mon cahier Sophro PDF. To get started finding Mon cahier Sophro, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of MON CAHIER SOPHRO PDF, click this link to download or read online:

[Download gratis bøger Mon cahier Sophro \(PDF - ePub - Mobi\) Pauline Valdaïron DbsBook](#)

Top 10.000 Bestseller Bøger [GRATIS]