



## La bible de la sophrologie



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# La bible de la sophrologie

*Jean-Marc Harel-Ramond*

**La bible de la sophrologie** Jean-Marc Harel-Ramond

 [Télécharger La bible de la sophrologie ...pdf](#)

 [Lire en ligne La bible de la sophrologie ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La bible de la sophrologie Jean-Marc Harel-Ramond

---

544 pages

Présentation de l'éditeur

"La sophrologie écrit son histoire depuis des millénaires. Certains la définissent comme une science, d'autres comme une technique de bien-être. Sa racine étymologique "être en harmonie avec soi-même et son environnement" en fait rêver plus d'un ! Cependant elle propose tout sauf du rêve. Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, la pratique régulière de la sophrologie permet à chacun de puiser en lui de nouvelles ressources, afin d'améliorer sa qualité de vie. Pour atteindre ses objectifs, il suffit de s'entraîner régulièrement en travaillant sur sa respiration... Car tout l'art de la pratique sophronique - et ses conséquences- réside dans l'exercice quotidien. Cinq petites minutes suffisent et l'être se sent régénéré, revigoré, détendu de tout stress, contrariété, tension... Dans cet ouvrage, l'auteur, praticien-sophrologue depuis près de vingt ans, propose une présentation de la Sophrologie, de ses sources anciennes à une pratique contemporaine. Il ne se contente pas d'en relater l'histoire mais décrit précisément des nombreux exercices pratiques, faciles à exécuter, ludiques et à la portée de tous. En fin d'ouvrage, le "stress", la "confiance en soi", l'"anxiété", les "émotions" sont clairement expliqués. Des témoignages et une foire aux questions achèvent cet ouvrage qui se veut complet mais fondamentalement divertissant. Jean-Marc Harel-Ramond est natif de Montpellier. Après des études de psychologie, il s'est spécialisé dans les techniques "alternatives", en achevant son cursus universitaire, par un diplôme de Sophrologie, à la faculté des Lettres de Montpellier. Il organise et anime des séminaires et des conférences à Paris et en province. On le rencontre dans les salons du livre de la région du grand Sud, sur des plateaux de télévision ou de radio. Ses différents ouvrages ont fait l'objet d'articles de magazines nationaux." Biographie de l'auteur

Jean-Marc Harel-Ramond est natif de Montpellier. Après des études de psychologie,, Il s'est spécialisé dans les techniques " alternatives ", en achevant son cursus universitaire, par un diplôme de Sophrologie, ô la faculté des Lettres de Montpellier. Il organise et anime des séminaires et des conférences ô Paris et en province. On le rencontre dans des salons du livre de la région du grand Sud, sur des plateaux de télévision ou de radio. Ses différents ouvrages ont fait l'objet d'articles de magazines nationaux. La Bible de la Sophrologie constitue son neuvième ouvrage.

Download and Read Online La bible de la sophrologie Jean-Marc Harel-Ramond #UJX5GP16DFR

Lire La bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond pour ebook en ligneLa bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond 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 La bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond à lire en ligne.Online La bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond ebook Téléchargement PDFLa bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond DocLa bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond MobipocketLa bible de la sophrologie par Jean-Marc Harel-Ramond EPub

**UJX5GP16DFRUJX5GP16DFRUJX5GP16DFR**