



J'arrête de stresser Pour les Nuls

Cindy CHAPELLE

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

J'arrête de stresser Pour les Nuls Cindy CHAPELLE

 [Download J'arrête de stresser Pour les Nuls ...pdf](#)

 [Read Online J'arrête de stresser Pour les Nuls ...pdf](#)

J'arrête de stresser Pour les Nuls

Cindy CHAPELLE

J'arrête de stresser Pour les Nuls Cindy CHAPELLE

Téléchargez et lisez en ligne J'arrête de stresser Pour les Nuls Cindy CHAPELLE

160 pages

Présentation de l'éditeur

Vous vous sentez un peu stressé ? Angoissé ? Pire, c'est la panique à bord au bureau et/ou à la maison ? Vous vous noyez soudain dans un verre d'eau ? Dé-ten-dez-vous : la cavalerie des Nuls arrive ! Avec J'arrête de stresser pour les Nuls !, fini la culpabilité et l'anxiété! Vous apprendrez à regarder d'un peu plus haut votre stress, et même à en sourire. Comment ? En fixant droit dans les yeux le Monsieur Nuls de votre balle anti-stress et même à passer vos nerfs sur lui au besoin... nous ne dirons rien ! Une fois cette distance prise, vous pourrez apprendre à accueillir vos émotions sans vous laisser submerger par celles-ci grâce à la sophrologie, une méthode fabuleuse. Pour cela, un petit livre vous transmettra les principes de cette technique. Et pour véritablement vous laisser entre de bonnes mains, Cindy Chapelle, sophrologue, vous a concocté sur le CD tout un programme pour maîtriser votre respiration, écouter votre corps, dénouer les tensions inutiles et éveiller du positif en vous. Au programme, dans le livre: Les principes et les règles de la sophrologie La gestion du stress Se détendre en solo 10 exercices pratiques pour se relaxer Un livre de 224 pages + un CD de 105 minutes + une balle anti-stress = la solution des Nuls zen pour vous libérer de votre stress!

Biographie de l'auteur

Cindy Chapelle est une sophrologue diplômée de l'Ecole française de sophrologie (EFS) de Montpellier. Elle est également membre du syndicat des sophrologues professionnels (SSP) et de la Société française de sophrologie (SFS). Elle exerce à Toulon, dans le Var.

Download and Read Online J'arrête de stresser Pour les Nuls Cindy CHAPELLE #Y8DFEI2SOWB

Lire J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE pour ebook en ligne J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE 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 J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE à lire en ligne. Online J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE ebook Téléchargement PDF J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE Doc J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE Mobipocket J'arrête de stresser Pour les Nuls par Cindy CHAPELLE EPub

Y8DFEI2SOWBY8DFEI2SOWBY8DFEI2SOWB