



Livre Audio

Auteur(s) : Tosti, Grégory (Auteur)

Titre(s) : Apprivoiser la douleur : 8 séances audio d'hypnose / Grégory Tosti.

Editeur(s) : Lyon : Lizzie : First, DL 2022.

Collection(s) : (Les méthodes audio-pratiques).

Résumé : Installez-vous confortablement, laissez-vous guider par la voix d'un expert et prolongez votre écoute avec son livre compagnon ! Sou ? rez-vous d'une douleur chronique ? Savez-vous que vous possédez toutes les capacités pour apprivoiser votre douleur ? Avec la méthode sans contrainte proposée par Grégory Tosti, vous pourrez découvrir les mécanismes de défense face à la douleur, et comprendre comment l'apprivoiser pour un bien-être du corps et de l'esprit.

Notes : Texte intégral. Livre audio au format MP3.

Sujet(s) : Hypnose Douleur : Médecines alternatives Hypnothérapie Douleur : Médecines alternatives : Livres audio

Indice(s) : L. Son. 616.047 2

Collation : 1 vol. (196 p.)1 CD MP3



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre Audio	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En catalogage	L. Son. 616.047 2 TOS		088120005223 42
