

Livre Audio

**Auteur(s)** : Roucoules, Sylvie (Auteur) (Narrateur)

**Titre(s)** : Décompressez : apprenez à vous ressourcer / écrit et lu par Sylvie Roucoules.

**Editeur(s)** : Paris : Audiolib, 2008.

**Résumé** : Ce livre audio contient quatre séances de relaxation guidée de 25 minutes et deux chants inspirés de mantras indiens invitant à la détente. Décontraction musculaire par auto-suggestion, respirations calmantes et visualisations imaginaires sur fond musical caractérisent cette méthode. Elle est accessible à tous et s'intègre facilement dans votre emploi du temps. La variété des ambiances offre une pratique très agréable et renouvelée à chaque séance.

**Sujet(s)** : Relaxation Livres audio

**Indice(s)** : L.Son. 613.7

**Collation** : 2 CD (2 h 00)



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre Audio	Neufchâteau	Adultes	Multimédia	En rayon	L.Son. 613.7 ROU		001850005728 25

---