



CD

Auteur(s) : Roucouès, Sylvie

Titre(s) : Relaxation douce pour la nuit [CD] : instants bien-être au clair de lune ! / Sylvie Roucouès.

Editeur(s) : Sony Bmg Music Entertainment, 2015.

Contient : Introduction générale. - Relaxation n°1 : accueillir la difficulté avec confiance !. - Relaxation n°2 : s'aimer tel que l'on est maintenant !. - Muhl mantra.

Résumé : Après "Pratiquez la relaxation en famille", "Relaxation pour maman et bébé", "Relaxation pour les enfants de 3 à 7 ans" et "Relaxation ludique pour les 8-12 ans", Sylvie Roucouès nous livre un nouvel opus de la collection Pour Voir la Vie en Rose. Dans cet ouvrage elle propose des relaxations guidées pour vous accompagner au coeur de la nuit. Il ne prétend pas apporter une méthode de guérison des troubles du sommeil, il est une invitation à vous détendre profondément et à accueillir avec conscience cette expérience pas toujours facile à vivre. La difficulté à dormir reflète souvent une accumulation de tensions qui entraîne une difficulté à s'abandonner... Le corps envoie un message ! Les deux relaxations réalisées pour cet album vous proposent donc de développer ce sentiment d'amour inconditionnel envers-vous-même ainsi que l'aptitude à accueillir ces temps d'insomnie avec bienveillance. Ainsi au-delà de ces instants bien être, vous cultiverez une attitude intérieure propice à votre guérison !.

Sujet(s) : Musique de relaxation Nuit : Musique

Indice(s) : 5.43

Collation : 1 d.c. (57mn)

Lien : <https://www.cvs-mediatheques.com/ws/wsgetimg.php?N=a0KV1192&C=5486&D=1000193&A=98132&W=300&F=1.jpg>



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
CD	Neufchâteau	Adultes	discothèque	En rayon	5.43 ROU		088120002369 43