



102 exercices de flash relaxation

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

102 exercices de flash relaxation

Patricia Fosse

102 exercices de flash relaxation Patricia Fosse

Cet ouvrage contient uniquement des exercices de courte durée, dynamiques et statiques, variant de 2 à 20 minutes. Du fait de leur courte durée ces exercices peuvent être pratiqués au cours de la journée, au travail ou à la maison ou encore dans les trans

 [Télécharger 102 exercices de flash relaxation ...pdf](#)

 [Lire en ligne 102 exercices de flash relaxation ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne 102 exercices de flash relaxation Patricia Fosse

182 pages

Extrait

Introduction :

Ce livre s'adresse à vous en général si :

- ° vous aspirez à vivre un état de bien-être,
- ° vous souhaitez apprendre à vous relaxer et vous disposez de peu de temps,
- ° vous cherchez des outils à réutiliser au quotidien,
- ° vous avez déjà une pratique de la relaxation, pratiquer de nouveau réactivera alors rapidement votre mémoire de bien-être, et en particulier si :
 - ° vous êtes enseignant dans les matières fondamentales ou théoriques et vous souhaitez introduire dans vos cours des outils facilitant l'acquisition de votre enseignement,
 - ° vous êtes moniteur de sport et vous souhaitez diversifier votre pratique de relaxation auprès de vos élèves,
 - ° vous êtes praticien de la relaxation.

Cet ouvrage contient uniquement des exercices de courte durée, dynamiques et statiques, variant de 2 à 20 minutes. Ces exercices proviennent de six techniques : la contraction/décontraction musculaire, la respiration, le massage, la focalisation sensitive, la visualisation et l'étirement.

Les exercices sont classés de deux façons : par les techniques citées ci-dessus et en fonction de votre besoin du moment : remédier à la fatigue, diminuer une tension physique, reprendre confiance en soi, éliminer la saturation mentale, se concentrer, susciter la créativité...

Chacune des techniques est présentée avec sa spécificité.

Chaque fiche contient les principaux effets bénéfiques induits par la pratique de l'exercice.

La plus grande partie des exercices est prévue pour se relaxer seul, c'est une façon agréable de se retrouver, de se recentrer en prenant un temps pour soi. Cependant vous y trouverez aussi plusieurs exercices pour se relaxer à deux et ainsi vivre un authentique moment de profonde détente et de partage. Il est également possible de se relaxer en groupe, les animateurs pourront ajouter deux exercices de relaxation collective à leurs ressources pédagogiques. Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage contient uniquement des exercices de courte durée, dynamiques et statiques, variant de 2 à 20 minutes. Du fait de leur courte durée ces exercices peuvent être pratiqués au cours de la journée, au travail ou à la maison ou encore dans les transports en commun. Les exercices sont classés de deux façons : En fonction de votre besoin et par technique pour apprendre à se relaxer en disposant de peu de temps. Broché - 24 x 16 - 192 pages - Schémas N&B Biographie de l'auteur

Patricia Fosse est formatrice et accompagnatrice en développement personnel pour des groupes et en séances individuelles. Dans sa pratique auprès des personnes, elle utilise des outils en provenance de la relaxation, du travail sur les rêves et du coaching. Initialement formée à la relaxation thérapeutique, elle enseigne la pratique d'exercices de relaxation depuis 1993. Sachant que chaque situation et chaque personne présentent des spécificités, elle a souhaité offrir la possibilité, par cet ouvrage, de pratiquer un exercice qui réponde au besoin spécifique du moment.

Download and Read Online 102 exercices de flash relaxation Patricia Fosse #7OBVGSZ3LY

Lire 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse pour ebook en ligne 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse 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 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse à lire en ligne. Online 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse ebook Téléchargement PDF 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse Doc 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse Mobipocket 102 exercices de flash relaxation par Patricia Fosse EPub

7OBVGSMZ3LY7OBVGSMZ3LY7OBVGSMZ3LY