



**Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête**

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**

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

# Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête

*Florence Vertanessian*

**Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête** Florence Vertanessian

 [Télécharger Relax' minute : 12 jours pour être bien dans ...pdf](#)

 [Lire en ligne Relax' minute : 12 jours pour être bien da ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête Florence Vertanessian

---

128 pages

Extrait

Introduction

Lorsque le surmenage, le stress et la fatigue nous submergent au quotidien, que notre corps et notre mental croulent sous le régime intensif auquel ils sont soumis, il semble urgent de faire une pause, de retrouver notre capacité à nous détendre... et rapidement. Il est mille façons de calmer l'âme et la chair. Massage, mudra, respiration, visualisation, relaxation sont prompts à nous rendre la vie plus douce. Toutes les techniques présentées dans cet ouvrage ont été choisies pour leur simplicité et leur efficacité étonnantes. Issues des traditions du monde, elles sont le plus souvent délicieuses à l'usage. Goûtez, en quelques minutes, les bienfaits d'un relâchement profond du corps. Apprenez en un clin d'oeil à stopper les pensées tourbillonnantes et à immerger votre mental dans un océan de sérénité. S'ensuivent irrémédiablement une libération des tensions, une diminution du rythme cardiaque et des déséquilibres émotionnels ainsi qu'une économie des forces nerveuses.

Ces savoir-faire essentiels abordent différents aspects de notre quotidien ainsi que les situations d'urgence. Des tests, des astuces, des conseils, des recettes, des exercices, nous conduisent pas à pas à construire une relation au monde apaisée.

Un parcours idéal pour ceux qui souffrent d'insomnies, de migraines et autre mal-être chronique.

Expérimentez et délectez-vous sans restriction du plaisir de vivre, actif, sans tension, mieux ! faites-en un mode de vie. L'enjeu est de taille, mais à la portée de tous : le renforcement de votre vitalité et, ainsi, de votre santé.

Nous connaissons tous des moments durant lesquels nous vivons agréablement détendus tant sur le plan physique que mental. Ces moments sont bien trop rares. Le piège du stress se referme rapidement sur nous avec son lot de tension, d'angoisse, de peur, de douleur, qui nous use le corps et l'esprit. Pourtant, il n'y a pas de fatalité, nous pouvons tous tourner le dos au stress et reprendre la main sur la sérénité.

La détente est à la portée de tous, profitons-en. Dans cet ouvrage vous découvrirez deux types de technique complémentaires qui ouvrent les chemins de la zen attitude.

Indiquées par ce signe (...), les techniques Express Relax'minute diminuent instantanément les tensions physiques et psychiques. À effectuer en urgence dans des situations d'angoisse, de peur, de doute, de manque de confiance en soi, elles se présentent comme un efficace service de soins intensifs.

Indiquées par ce signe (...), les techniques Vivre zen à chaque instant proposent un savoir-faire qui construit en nous une sérénité profonde, indéfectible.

### BON A SAVOIR

° Plus vous répétez ces savoirs, plus vous les maîtriserez et plus ils seront efficaces. Vous pourrez ainsi vous ouvrir de nouveaux horizons, vous confronter à des situations que la crainte, le stress ne vous permettaient pas d'aborder.

° Dans votre apprentissage ne cherchez pas la perfection, faites ce que vous pouvez.

° Obligez-vous à être parfaitement concentré lorsque vous effectuez une technique. Présentation de l'éditeur  
Faire une pause, retrouver sa capacité à se détendre, prendre soin de soi, rester zen... un grand défi de la vie en ces temps agités !

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe mille façons de calmer le corps et l'esprit. Massages, mudras,

respirations, visualisations, relaxation... rendent la vie plus douce. Toutes les techniques présentées dans cet ouvrage ont fait leurs preuves : issues des traditions du monde, elles sont délicieuses à l'usage. Surtout, elles permettent de goûter aux bienfaits d'un relâchement profond du corps, de stopper les pensées tourbillonnantes, de libérer les tensions, de plonger son mental dans un océan de sérénité.

Au programme de ces 12 jours, des tests, des astuces, des conseils, des exercices simples et efficaces qui vous accompagneront tout au long de la journée pour rester zen en tout temps et en tout lieu !

Florence Vertanessian est sophrologue à Montpellier. Plusieurs années formatrice au Centre de formation des écoles du CHRU, elle intervient également auprès des étudiants dans le cadre de la médecine préventive de la Faculté de Lettres Paul-Valéry. Elle reçoit en consultation et anime des ateliers dans des institutions et des entreprises en France et en Suisse. Également journaliste et auteure (dont Les secrets d'une bonne concentration aux éditions Jouvence), elle collabore au site suisse [www.lafamily.ch](http://www.lafamily.ch) et intervient fréquemment dans les médias. Relax'minute est son cinquième ouvrage. Biographie de l'auteur

Florence Vertanessian est sophrologue à Montpellier. Plusieurs années formatrice au Centre de formation des écoles du CHRU, elle intervient également auprès des étudiants dans le cadre de la médecine préventive de la Faculté de Lettres Paul-Valéry. Elle reçoit en consultation et anime des ateliers dans des institutions et des entreprises en France et en Suisse. Également journaliste et auteure (dont Les secrets d'une bonne concentration aux éditions Jouvence), elle intervient fréquemment dans les médias. Relax'minute est son cinquième ouvrage.

Download and Read Online Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête Florence Vertanessian #W0KPIEJ1UF

Lire Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian pour ebook en ligneRelax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian 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 Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian à lire en ligne.Online Relax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian ebook Téléchargement PDFRelax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian DocRelax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian MobipocketRelax' minute : 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête par Florence Vertanessian EPub

**W0KPIEBJ1UFW0KPIEBJ1UFW0KPIEBJ1UF**