

# Sophrologie pour gens pressés

Micro-pratiques quotidiennes

Alain Sembély



96 pages

Format 14x21 - Q116

Prix de vente: 8 € • 14,90 CHF

ISBN: 978-2-35805-046-3

Mise en vente: Le 1<sup>er</sup> septembre 2011



9 782358 050463

**Éditions**  
**Quintessence**

Contact Presse: [presse@holoconcept.eu](mailto:presse@holoconcept.eu)

Rue de La Bastidonne • 13678 Aubagne cedex • France

tél.: (33) 04 42 18 90 94 • fax: (33) 04 42 18 90 99

[info@holoconcept.eu](mailto:info@holoconcept.eu) • [www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

Dans un quotidien trépidant, il est important d'aménager un temps pour soi afin de préserver sa condition physique et psychique.

L'objectif de ce guide est de vous permettre de générer votre état de bien-être et de le garder grâce à de petits exercices qui ont fait leurs preuves.

La sophrologie, dont l'efficacité est reconnue dans la lutte contre les effets nocifs du stress, les dépendances, les phobies, les états dépressifs et les insomnies, utilise des relaxations au cours desquelles la pensée positive, l'autosuggestion et la visualisation transforment rapidement les habitudes inopportunes en attitudes favorables.

Elle s'appuie sur une méthode et des techniques pour développer la conscience de soi : l'objectif est de devenir soi-même l'artisan de son propre bien-être et de sa croissance.

Ces exercices que vous pourrez pratiquer à tout moment de la journée vous apprendront :

- à gérer les stress ;
- à contrôler les émotions ;
- à dompter la nervosité et les peurs paralysantes.

Ils seront très utiles dans votre vie personnelle et professionnelle pour :

- préparer un examen ou un entretien ;
- augmenter la mémoire, la concentration, la confiance en soi et la puissance créatrice.



*Maître sophrologue, diplômé de la fédération mondiale de sophrologie caycédienne depuis 1992, **Alain SEMBÉLY** a créé et dirige l'École pratique de sophrothérapie, dans laquelle il forme des sophrothérapeutes dans un cadre de relation d'aide.*