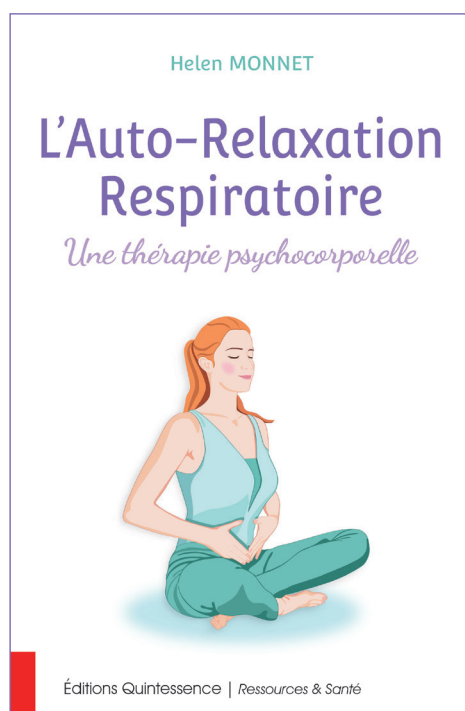


L'Auto-Relaxation Respiratoire

Une thérapie psychocorporelle

Helen MONNET



64 pages

Collection: Ressources & Santé

Format: 15 x 23 cm - Q200

Prix de vente: 10 €

ISBN: 978-2-35805-223-8

Mise en vente: 12 mars 2018

Région de l'auteur: 75 Paris



Appréhender les différentes indications de l'Auto-Relaxation Respiratoire du point de vue médical et psychothérapeutique.

Encore méconnue, l'Auto-Relaxation Respiratoire est une méthode de relaxation profonde, utilisant la respiration pour détendre les principales parties du corps, puis la visualisation positive pour mémoriser cette détente.

À ce titre, elle constitue un outil performant dans le traitement de l'épuisement professionnel ou du sevrage tabagique. Par ailleurs, elle complète de façon très personnalisée l'intervention du travail des sages-femmes lors de la préparation à l'accouchement des femmes primipares.

Cette technique de l'Auto-Relaxation Respiratoire qui a la spécificité d'allier deux disciplines complémentaires, le yoga des souffles et la sophrologie caycédiennne, permet l'autonomisation des patients dans la prévention et la gestion de leur propre stress au quotidien.

Cet ouvrage permettra au plus grand nombre de découvrir et faire l'expérience de l'Auto-Relaxation Respiratoire et de ses bienfaits au travers d'exercices simples et de cas cliniques.



Relaxologue, coach professionnelle et psychopraticienne intégrative, Helen Monnet est spécialisée dans la prévention du stress en entreprise et assure le suivi psychothérapeutique de l'épuisement professionnel.

Elle intervient également dans le traitement des troubles du sommeil et de divers types de dépression.

Éditions
Quintessence

GRUPE ÉDITORIAL PIKTOS

Contact Presse: Florence Vaillant

f.vaillant@piktos.fr - 05.81.91.31.36

www.editions-quintessence.eu