



## **La Relaxation Pour les Nuls + CD**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La Relaxation Pour les Nuls + CD

*Shamash ALIDINA, Céline TOUATI*

**La Relaxation Pour les Nuls + CD** Shamash ALIDINA, Céline TOUATI

 [Télécharger La Relaxation Pour les Nuls + CD ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Relaxation Pour les Nuls + CD ...pdf](#)

400 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Mon travail m'a offert pendant plus d'une décennie l'honneur et le privilège d'aider des adultes à diminuer leur stress. J'ai eu la chance de pouvoir aider des milliers de personnes grâce à des consultations personnelles, ateliers, ouvrages, cours audio et en ligne. Quelle leçon de vie ! À cette époque, un élément ressortait : la plupart des gens ne savaient pas se détendre. Nombre de mes clients emploient des techniques simples, telles que la respiration abdominale et la visualisation, en éprouvant pour la première fois plaisir et surprise. D'autres réalisent des découvertes passionnantes grâce à des techniques comme la pleine conscience, le tai-chi et l'alimentation en conscience.

Le stress chronique est non seulement désagréable, mais également très mauvais pour le corps et l'esprit. Un stress sur le long terme accroît les risques de contracter une cardiopathie, une dépression, de devenir obèse, d'avoir des troubles digestifs et des troubles du sommeil, entre autres affections. A cause du stress chronique, votre esprit considère tout comme une menace et s'appesantit sur les aspects négatifs. La détente profonde, atteignable rapidement si vous vous exercez régulièrement, inverse les effets nuisibles du stress sur votre corps et votre esprit. Des chercheurs ont même montré que la relaxation ralentit votre vieillissement.

La relaxation est une technique qui s'acquiert. Vous pensez peut-être vous détendre lorsque vous vous reposez dans votre canapé à regarder la télévision, voire quand vous dormez, mais il ne s'agit pas de la détente profonde et nourrissante que j'explore dans le présent ouvrage. Pour vous détendre avec efficacité, vous devez activer une partie de votre système nerveux et générer la réponse de relaxation, grâce à des procédés bien précis. On apprend rarement la relaxation à l'école ou sur son lieu de travail. Dans ce livre, je présente tout un éventail de techniques éprouvées afin que vous puissiez déclencher votre réponse de relaxation.

La relaxation vous préserve non seulement de certains troubles, mais favorise également la sensation de bien-être. Si vous êtes confronté à une pression adaptée, au lieu d'être submergé par le stress, les zones de l'intelligence et de la création de votre cerveau peuvent tourner à plein régime. Vous traitez alors de manière satisfaisante vos émotions et améliorez ainsi vos relations. Les sautes d'humeur sont moins nombreuses, vous voyez les choses de manière plus joyeuse et prenez plus de recul par rapport aux situations vécues. Vos décisions sont meilleures et vous commettez moins d'erreurs.

Dans ce livre, je vous montre tout un éventail de moyens pour vous détendre. J'ai inclus de nombreuses techniques de relaxation qui constituent la base d'une vie détendue et équilibrée. En outre, je vous encourage à adopter des attitudes salutaires afin de ne pas stresser inutilement. J'explique aussi certains choix de vie en mettant l'accent sur des méthodes ayant fait leurs preuves, destinées à diminuer le stress par l'intermédiaire de l'exercice physique et de la vie sociale.

Certaines techniques présentées ici s'exécutent en moins d'une minute, tandis que d'autres sont des processus subtils que vous pouvez affiner durant toute la vie. C'est en ce sens que vous pourrez vous référer encore et toujours à cet ouvrage. Il n'existe pas de technique de relaxation universelle. Je vous suggère de choisir celle qui convient à votre mode de vie, à votre tempérament et à vos besoins. Libre à vous également d'en associer plusieurs et d'apprécier un éventail de solutions pour vous détendre. Faites preuve de créativité !

Au bout du compte, une vie équilibrée allie des techniques de relaxation efficaces à un quotidien vécu avec

sagesse et pertinence. Cette sagesse est déjà en vous et un moyen d'y accéder régulièrement est d'apprendre à faire confiance à votre intuition.

À propos de ce livre

La Relaxation pour les Nuls vous offre des techniques pratiques pour apprendre à vous détendre. Chaque chapitre vous éclaire sur l'art de la relaxation et vous dit comment vous détendre rapidement, facilement et profondément. Cet ouvrage est destiné aux personnes souffrant de stress chronique et désirant découvrir des moyens simples et scientifiquement prouvés de se détendre. Vous disposez également d'un CD audio contenant des techniques de relaxation guidée à expérimenter. En l'écoutant régulièrement, vous pourrez atteindre un état de détente profonde, de bien-être, et apprendre des techniques qui vous permettront d'être plus détendu quand le besoin s'en fera sentir.

(...) Présentation de l'éditeur

Inspirez... Expirez... Avec La Relaxation pour les Nuls, vous saisissez l'importance de la relaxation dans votre vie de tous les jours. Couvrant une grande variété de techniques de relaxation incluant la méditation, la respiration, l'hypnothérapie et le yoga, vous découvrirez comment vous relier à vous-même et combattre stress et anxiété. Le CD audio vous accompagnera dans la réalisation des exercices présentés au cours du livre. Le corps et l'esprit enfin apaisés, vous bénéficierez d'une meilleure qualité de vie... et ne pourrez plus vous en passer! Au programme: comprendre le stress mieux connaître son corps s'apaiser et gérer son esprit dormir en toute sérénité se détendre au travail gérer l'anxiété, la panique et la dépression découvrir le yoga, le qi gong, etc. Biographie de l'auteur

Shamash Alidina est spécialiste en gestion du stress. Formateur et consultant d'excellente réputation, il utilise principalement une approche scientifique appelée : la pleine conscience. Il est l'auteur de l'ouvrage Méditation : la pleine conscience pour les Nuls (en compagnie d'Hélène Filipe et Élisabeth Couzon, First, 2013). Céline Touati est naturopathe et nutrithérapeute. « Bercée » par les médecines naturelles dès sa naissance, elle a fait le choix de suivre une double formation en école de naturopathie (CENATHO) pour rester fidèle à ses convictions personnelles, et en école supérieure de commerce (IPAG) en se spécialisant en ressources humaines en Angleterre et en Allemagne où elle a encore plus appris l'écoute, l'empathie et la nécessité de la gestion du stress au quotidien. Très attachée au partage des connaissances, elle tient à simplifier la médecine naturelle pour la rendre accessible à tous, tout en s'alliant à la médecine conventionnelle.

Download and Read Online La Relaxation Pour les Nuls + CD Shamash ALIDINA, Céline TOUATI #O0EGZI2NU69

Lire La Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI pour ebook en ligneLa Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI 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 La Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI à lire en ligne. Online La Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI ebook Téléchargement PDFLa Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI DocLa Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI MobipocketLa Relaxation Pour les Nuls + CD par Shamash ALIDINA, Céline TOUATI EPub  
**00EGZI2NU69O0EGZI2NU69O0EGZI2NU69**