



## **Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps

*Anne Marrez, Maggie Oda*

**Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps** Anne Marrez, Maggie Oda

 [Télécharger Petit cahier d'exercices d'acceptation d ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit cahier d'exercices d'acceptation ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps** Anne Marrez, Maggie Oda

---

64 pages

Présentation de l'éditeur

Comme bon nombre d'entre nous, vous vous trouvez peut-être trop petit(e), trop grand(e), trop mince, trop gros(se), pas assez bronzé(e)... Vous voyez devant votre miroir une quantité de défauts que d'autres ne voient pas : pas assez de poitrine, de trop grosses cuisses, pas assez musclé(e), etc. Parfois ceux-ci peuvent être à l'origine d'une grande souffrance ou devenir source de malaise psychologique et même de refus de soi.

Il est donc primordial de dépasser enfin les canons ancestraux de la beauté et de retrouver le bonheur d'être différente !

Les exercices ludiques de ce petit cahier vous aideront à comprendre votre insatisfaction corporelle, à voir comment celle-ci s'est mise en place dans votre vie, et ce, dans un seul but : vous défaire de vos croyances erronées et négatives. Les tests, tableaux, réflexions, dessins éclairants... seront autant d'outils qui contribueront à vous sentir mieux dans votre corps, à tolérer vos défauts et à vivre avec, afin de vous reconnecter au monde, aux autres, à vous-même ainsi qu'à votre merveilleux corps !

Réconciliez-vous définitivement avec votre apparence physique ! Biographie de l'auteur

Anne Marrez, psychologue de formation, est diplômée en psychothérapie cognitive et comportementale. Elle poursuit sa formation dans la thérapie d'acceptation et d'engagement ainsi que la pleine conscience. Depuis 10 ans, elle travaille au sein d'une équipe qui accompagne des patients souffrant d'excès de poids.

Maggie Oda est licenciée en psychologie à l'Université Catholique de Louvain (UCL, Belgique). Elle détient également un diplôme d'études spécialisées en thérapie cognitivo-comportementale (UCL, Belgique). Elle est actuellement psychologue et consulte en cabinet privé et à l'hôpital.

Download and Read Online **Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps** Anne Marrez, Maggie Oda  
#SX01H28FDYP

Lire Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda pour ebook en ligne  
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda 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 Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda à lire en ligne.  
Online Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda ebook Téléchargement PDF  
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda Doc  
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda Mobipocket  
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps par Anne Marrez, Maggie Oda EPub

**SX01H28FDYPSX01H28FDYPSX01H28FDYP**