



La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur

Céline Rivière

La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur Céline Rivière

 [Télécharger La câlinothérapie - Une prescription pour le bon ...pdf](#)

 [Lire en ligne La câlinothérapie - Une prescription pour le b ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur** Céline Rivière

203 pages

Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce que la câlinothérapie ? Quels sont les bienfaits des câlins sur la santé ? Un câlin, qu'il soit amoureux ou amical, nous fait du bien. On le sait, on le sent. Mais aujourd'hui, on le prouve : les récentes découvertes montrent que le câlin améliore notre bien-être par la libération de l'hormone du bonheur : l'ocytocine, et entraîne une chute du taux de cortisol, l'hormone du stress. La pression artérielle baisse, nous nous sentons mieux, apaisés. Depuis l'enfance, on nous enseigne à aller à l'encontre de nos pulsions premières, à les maîtriser jusqu'à ne plus les ressentir. Cet élan, nous le réfréons par crainte du jugement, par peur du ridicule ou de la morale. La câlinothérapie nous propose de réparer ces manques et de nous faire revivre la sécurité du petit enfant. Manquer de câlins n'est pas anodin, cela fait souffrir, beaucoup. Dans un état d'esprit apaisé, un corps touché tombe moins malade, le système immunitaire s'en trouve renforcé. Activer nos propres mécanismes de santé est possible ! Face à cette demande d'un genre nouveau, les propositions fleurissent. De toutes sortes. Des "Free Hugs" aux bars à câlins, des animaux à caresser dans les maisons de retraite ou les institutions psychiatriques aux bars à chats, des contacts peau à peau pour les enfants prématurés à Amma qui réussit à rassembler des milliers de personnes en proposant une étreinte d'amour... Tout est prétexte à câliner et se faire câliner. Biographie de l'auteur

Céline Rivière est psychologue clinicienne, diplômée en thérapie neuro-émotionnelle, en neuropsychologie et en neurosciences.

Download and Read Online **La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur** Céline Rivière

#VJYDM5IN0B2

Lire La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière pour ebook en ligneLa câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière 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 câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière à lire en ligne. Online La câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière ebook Téléchargement PDFLa câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière DocLa câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière MobipocketLa câlinothérapie - Une prescription pour le bonheur par Céline Rivière EPub

VJYDM5IN0B2VJYDM5IN0B2VJYDM5IN0B2