



Mon espace de calme

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Mon espace de calme

Laurence Roux-fouillet

Mon espace de calme Laurence Roux-fouillet

 [Télécharger Mon espace de calme ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon espace de calme ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon espace de calme Laurence Roux-fouillet

112 pages

Présentation de l'éditeur

Notre vie trépidante nous entraîne dans une course qui, à terme, nous épuise. Au milieu de ce tumulte, nous avons de plus en plus de peine à nous relaxer.

Pourtant notre esprit et notre corps ont besoin de sérénité pour avoir une action optimum. Cela suppose de trouver du temps, mais aussi de se mettre dans un certain état d'esprit.

Ce coffret vous invite à construire votre propre espace de calme, toutes les fois où c'est nécessaire pour ponctuer votre quotidien de belles bulles de détente. Un espace pour :

- Redevenir calme en quelques instants, autant pour reposer votre corps que pour apaiser votre mental et retrouver le discernement indispensable à tous les choix de la vie.
- Gérer vos émotions – et les relations avec les autres.
- Trouver le calme partout, y compris dans des lieux fréquentés ou bruyants comme votre bureau ou même la rue. Réussir à faire le calme en vous et autour de vous.
- Amener le calme jusque chez vous, grâce à des techniques et aménagements simples qui suffiront à transformer votre environnement.

Le coffret contient :

- Un livre de 112 pages comprenant méthodes, conseils et exercices pour vous ressourcer
- Un roll-on anti-stress, à emmener partout avec vous
- Une huile essentielle de lavande pour élaborer vos propres recettes

Dans cette quête, vous serez soutenu par des conseils, mais aussi des exercices audio de sophrologie qui faciliteront votre évolution. Grâce à l'huile essentielle de lavande, vous élaborerez vos propres mélanges pour concevoir une brume d'oreiller, un bain relaxant ou un roll-on anti-stress... Biographie de l'auteur Laurence Roux-Fouillet est sophrologue-relaxologue. Également formatrice en développement personnel et professionnel, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages et anime le blog Espace du calme.

Download and Read Online Mon espace de calme Laurence Roux-fouillet #A7R9X5UI8FM

Lire Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet pour ebook en ligne Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet 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 Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet à lire en ligne. Online Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet ebook Téléchargement PDF Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet Doc Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet Mobipocket Mon espace de calme par Laurence Roux-fouillet EPub

A7R9X5UI8FMA7R9X5UI8FMA7R9X5UI8FM