



Livre

**Auteur(s)** : Payen de La Garanderie, Agnès

**Titre(s)** : La sophrologie [Texte imprimé] / Auteur Payen de La Garanderie, Agnès.

**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, DL 2009 (53-Lassay-les-Châteaux : Impr. EMD SAS).

**Collection(s)** : (Eyrolles pratique).

**Résumé** : La sophrologie est une méthode médicale, pédagogique et sociale. Elle vise à assurer l'autonomie de la personne à travers son unicité corporelle, psychique et spirituelle. Ce guide propose une synthèse d'introduction à la sophrologie, de son histoire à ses applications, en passant par ses principes et ses méthodes. Pratique, il propose des exercices de relaxation dynamique, une description des différentes techniques et des cas concrets.

**Notes** : Index.

**Sujet(s)** : Sophrologie Relaxation Développement Médecine parallèle

**Indice(s)** : 615.8 PAY 615.8 : Thérapeutiques physiques et autres 610



## Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	615.5 PAY	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	