

1. Record Nr.	UNINA9910159475903321
Autore	Mac John
Titolo	Etre zen et se détendre / / John Mac
Pubbl/distr/stampa	Copenhagen K., : SAGA Egmont, 2012
ISBN	2-8211-0243-7
Edizione	[Unabridged.]
Descrizione fisica	1 online resource (1 audio file) : digital
Classificazione	SEL024000
Altri autori (Persone)	ProstFabienne
Soggetti	Nonfiction Self-Improvement
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Audiolibro
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Unabridged.
Sommario/riassunto	Le stress s'est emparé de votre vie ? Retrouvez la sérénité ! Voici une méthode de relaxation pour vous détendre. Les techniques de relaxation visent globalement à une réduction du stress et ont pour objectif de générer une " diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire, et de la tension artérielle". Ces techniques sont multiples et d'inspirations diverses. Elles peuvent s'apparenter aux psychothérapies, à la médecine psychosomatique ou au développement personnel. On y retrouve aussi des techniques dérivées du Yoga comme sana ou des méthodes de méditation.