

LAURENCE BOUYER

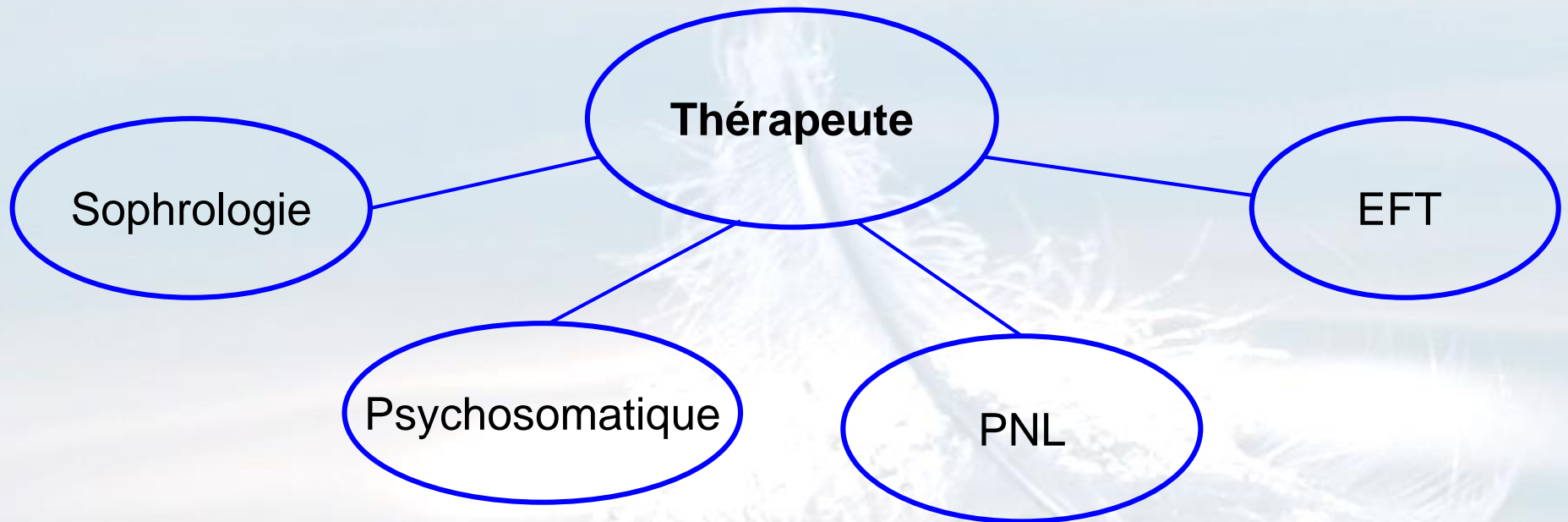


Rendez-vous littéraire

AYA

Vendredi 22 novembre 2013

Qui suis-je ?



Mental

Émotionnel

Physique

Sommaire

Le livre est composé de 12 chapitres, reprenant les 8 thématiques ou problématiques les plus souvent abordées en cabinet avec les patients. Plus 4 thématiques liées à l'énergétique des saisons :

- Janvier : Découvrir son corps
- Février : Améliorer son sommeil
- Mars : Renaitre au printemps
- Avril : Gérer les émotions
- Mai : Augmenter la confiance en soi
- Juin : Passer un bel été
- Juillet : Éliminer la douleur
- Août : Apprendre à s'aimer
- Septembre : Stimuler les énergies d'automne
- Octobre : Gérer le stress
- Novembre : Vivre le moment présent
- Décembre : Profiter de l'hiver

Contenu

Chaque mois, ou thématique, détaille des exercices pratiques, soit un total de 144 exercices répartis de la façon suivante :



28 psychocorporels



16 énergétiques



21 d'automassage



19 développement personnel



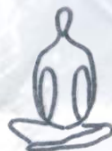
15 visualisations



20 huiles essentielles



8 conseils alimentaires

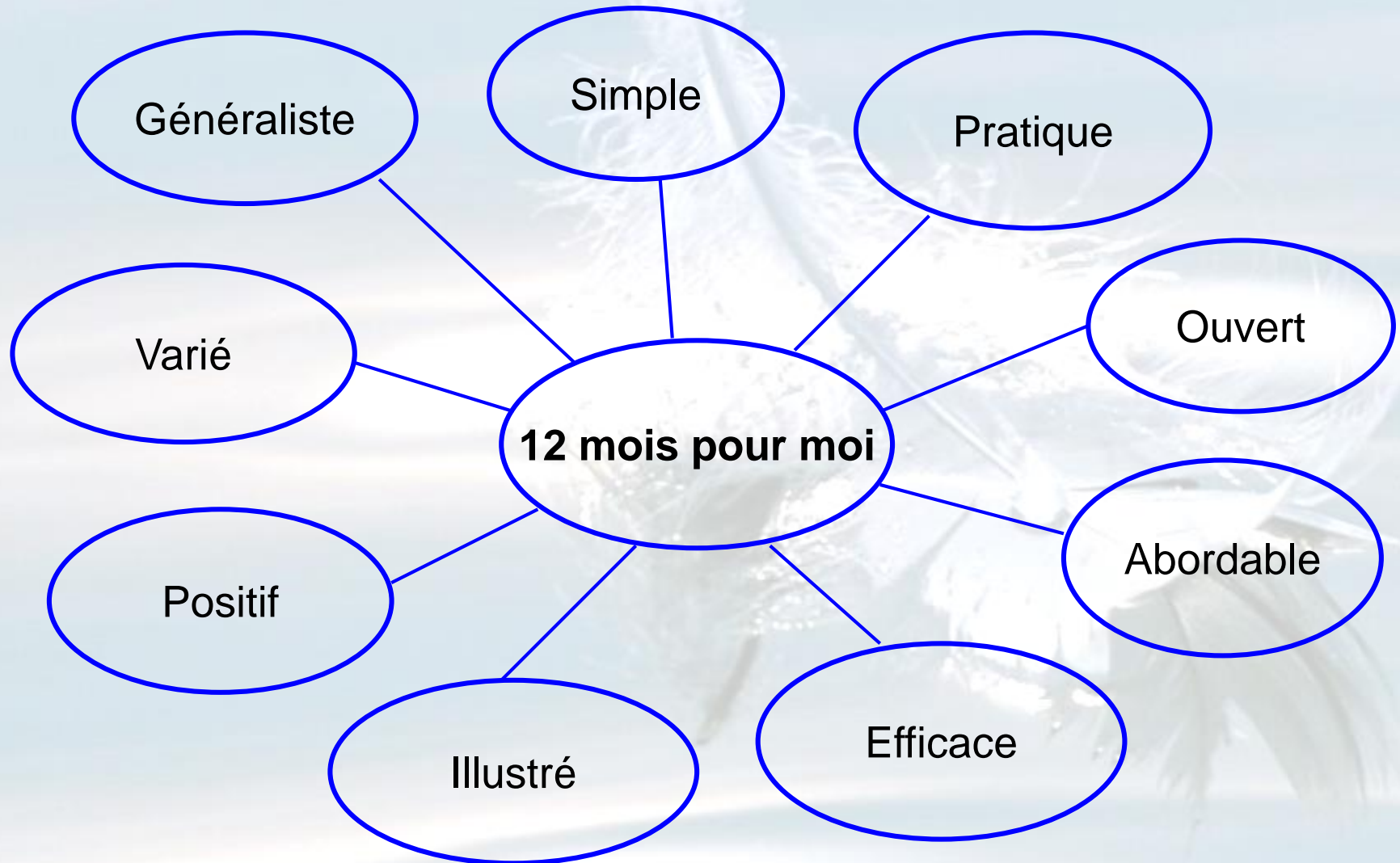


5 méditations



12 enregistrements

Pourquoi ?



Pour qui ?

Pour tous, à tous les âges, néophytes ou aguerris, quelque soit l'état de santé initiale, souhaitant :

- S'ouvrir à différentes techniques alternatives de santé,
- Expérimenter sans se spécialiser pour mieux choisir,
- Commencer ou prolonger un travail de développement personnel,
- S'orienter dans une démarche de prévention santé,
- Devenir acteur de sa santé.

Prendre soin de soi... tout simplement !

Merci pour votre écoute

Laurence Bouyer

Sophrologue – Psychosomaticienne

11, Rue Amédée Bonnet

01500 Ambérieu en Bugey

06 22 07 24 18

www.laurencebouyer.fr