



François Brune

Réflexologie, un vrai remède au stress



Réflexologie, un vrai remède au stress



Télécharger



Lire En Ligne

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

Réflexologie, un vrai remède au stress

Elisabeth Breton

Réflexologie, un vrai remède au stress Elisabeth Breton

 [Télécharger Réflexologie, un vrai remède au stress ...pdf](#)

 [Lire en ligne Réflexologie, un vrai remède au stress ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Réflexologie, un vrai remède au stress Elisabeth Breton

116 pages

Présentation de l'éditeur

La réflexologie a des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress. La réflexologie se base sur le fait que les nerfs et les organes du corps sont reliés à des points spécifiques (appelés zones réflexes) situés aux extrémités des pieds, des mains et du visage. La réflexologie a une action régulatrice des équilibres nerveux, sanguin et métabolique. Elle est une solution douce et efficace en cas de troubles fonctionnels dus au stress : anxiété, fatigue, irritabilité, tension nerveuse, constipation, douleurs musculaires du dos, migraine, troubles hormonaux, troubles du sommeil...Plusieurs protocoles sont proposés pour la gestion des troubles liés au stress. La réflexologie s'inscrit parmi l'éventail des possibilités non pharmacologiques dans la gestion du stress.

Biographie de l'auteur

Elisabeth Breton, criminologue de formation universitaire, s'oriente depuis 2001 vers le domaine de la Gestion du stress, du Développement Personnel et du Bien-être de la personne. Elle propose des formations au métier de réflexologue. Elisabeth Breton est auteur du livre « Réflexologie pour la forme et le bien-être », aux Éditions Vie.

Download and Read Online Réflexologie, un vrai remède au stress Elisabeth Breton #ZM1CLTSDN0J

Lire Réflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton pour ebook en ligneRéflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton 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 Réflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton à lire en ligne.Online Réflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton ebook Téléchargement PDFRéflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton DocRéflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton MobipocketRéflexologie, un vrai remède au stress par Elisabeth Breton EPub

ZM1CLTSDN0JZM1CLTSDN0JZM1CLTSDN0J