



Aide-toi, ton corps t'aidera

Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Aide-toi, ton corps t'aidera Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch

 [Download Aide-toi, ton corps t'aidera ...pdf](#)

 [Read Online Aide-toi, ton corps t'aidera ...pdf](#)

Aide-toi, ton corps t'aidera

Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch

Aide-toi, ton corps t'aidera Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch

Téléchargez et lisez en ligne Aide-toi, ton corps t'aidera Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch

331 pages

Présentation de l'éditeur

L'intelligence de notre corps est stupéfiante. Organes, systèmes, cellules travaillent en réseau afin d'assurer une adaptation constante à l'environnement. Notre cerveau coordonne l'ensemble des informations émanant autant du corps que de l'esprit. De récentes études médicales démontrent l'importance de l'image mentale sur notre santé : si visualiser une situation stressante peut nous rendre malade, visualiser un dénouement heureux peut nous aider à guérir. La psychanalyste Anne-Marie Filliozat et le Dr Gérard Guasch sont les pionniers d'une approche psychosomatique originale qui explore conjointement nos pensées, images intérieures, émotions, sensations, tensions et mémoires corporelles. Par des exercices progressifs et efficaces, inspirés des neuro-sciences d'aujourd'hui, l'ancienne médecine chinoise et la tradition millénaire taoïste, les auteurs nous livrent pour la première fois des clés simples et concrètes pour améliorer notre vie quotidienne et notre santé : vitalité, immunité, sommeil, sexualité, etc. Un guide pratique qui passe en revue les interactions entre nos émotions, nos gestes, nos pensées et notre santé. **Biographie de l'auteur**

Psychanalyste, Anne-Marie Filliozat fut l'une des premières à introduire l'accompagnement psychothérapeutique des malades en France. Elle a co-signé avec sa fille Isabelle *Le Défi des mères*, pour en finir avec le sentiment de culpabilité des mères qui travaillent. Médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, Gérard Guasch est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages dont *Wilhelm Reich, énergie vitale et psychothérapie* et *Quand le corps parle*.

Download and Read Online Aide-toi, ton corps t'aidera Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch

#8TGSQZ2OR0H

Lire Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch pour ebook en ligne Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch 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 Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch à lire en ligne. Online Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch ebook Téléchargement PDF Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch Doc Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch Mobipocket Aide-toi, ton corps t'aidera par Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch EPub

8TGSQZ2OR0H8TGSQZ2OR0H8TGSQZ2OR0H