



La sophrologie au féminin

Laurence ROUX-FOUILLET

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La sophrologie au féminin Laurence ROUX-FOUILLET

 [Download La sophrologie au féminin ...pdf](#)

 [Read Online La sophrologie au féminin ...pdf](#)

La sophrologie au féminin

Laurence ROUX-FOUILLET

La sophrologie au féminin Laurence ROUX-FOUILLET

Téléchargez et lisez en ligne **La sophrologie au féminin** Laurence ROUX-FOUILLET

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

La Sophrologie au féminin s'adresse à la femme moderne, à qui l'on demande de tout gérer et réussir, et qui vit ce parcours du combattant entre stress chronique et angoisse viscérale. Il lui permet de comprendre et de supprimer en douceur les sources de stress.

La femme moderne vit plusieurs vies en une seule : épouse ou compagne, amante, mère, éducatrice, engagée dans la vie professionnelle, associative, culturelle, sociale. Elle est présente sur tous les fronts. On lui demande tout, elle accepte trop, souvent sans la reconnaissance qu'elle mérite. Elle se débat entre stress chronique et multiplicité des tâches, soumise à un sentiment de culpabilité latent.

Ce livre propose aux femmes de comprendre et de supprimer en douceur les sources de stress quotidien, grâce à la sophrologie. Il s'appuie sur le constat d'un stress typiquement féminin, entretenu par un mode de vie et des comportements conditionnés.

Les techniques enseignées sont simples, agréables et adaptées aux attentes particulières des femmes, testées auprès de centaines d'entre elles par l'auteur. Elles sont largement illustrées d'exemples concrets où l'humour n'enlève rien au sérieux du propos. Elles visent à une détente progressive et récupératrice pour rétablir l'harmonie corps/esprit. Cette approche apaisante et globale plaît aux femmes car elle correspond à leur tempérament. Elles pourront trouver des solutions à mettre en place elles-mêmes, en respectant leurs aspirations et leurs contraintes.

Extrait

Extrait de l'avant-propos :

24 heures de la vie d'une femme pressée

Dans les années 1980, Michèle Fitoussi, écrivain et journaliste à Elle, décrivait déjà dans son ouvrage *Le ras-le-bol des superwomen*, ce «trop-plein d'activités» que vivent la plupart des femmes : travail, famille, enfants, couple, pressing et garagiste remplissent le quotidien de nos contemporaines. Vingt ans après, le constat est édifiant : rien n'a changé ! Pire, les choses se sont sans doute aggravées. Je rencontre tous les jours dans mon cabinet de sophrologue et dans les cours de relaxation que j'anime des femmes exsangues qui, lorsqu'elles s'écroulent enfin dans un fauteuil, soupirent : «Je veux lâcher tout ce stress !»

Ce livre s'adresse à toutes celles qui ont soupiré un jour ainsi avec une bonne nouvelle : oui, on peut être femme, heureuse et vivre pleinement sa vie sans être stressée !

Mais d'abord, effectuons un bref retour sur les constantes d'une vie au féminin.

Seule au milieu d'un océan de responsabilités

La journée d'une femme du XXI^e siècle évoque parfois le parcours de la combattante.

Quand je demande à une nouvelle cliente de me décrire sa journée - pour mieux appréhender le contexte de stress dans lequel elle évolue -, voici en général ce que j'entends :

7 heures : Je me lève en fanfare. J'avale mon petit déjeuner tout en préparant les enfants.

8 h 31 : Je ressens la minute de culpabilité en sortant de la crèche (ou de l'école), pensant que je ne reverrai plus mes chères petites têtes blondes avant une dizaine d'heures (dans le meilleur des cas).

8 h 31 - 9 heures : Je me rends à mon travail dans les transports en commun (bondés) ou au milieu du trafic (saturé). L'énervement est déjà au maximum.

9 h 15 : J'arrive (en retard) à mon travail, et, en plus, blafarde.

9 h 15 - 12 h 30 : Je travaille, c'est-à-dire que je traite les dossiers non finis de la veille et tente de repousser ceux du jour qui seront traités le lendemain (si tout va bien). En résumé : coups de fil, mails, réunions, etc. Clients, fournisseurs, collègues émaillent des heures agitées.

12 h 31 : Le moment où je me rends compte que j'ai oublié de faire pipi... Présentation de l'éditeur

La Sophrologie au féminin s'adresse à la femme moderne, à qui l'on demande de tout gérer et réussir, et qui vit ce parcours du combattant entre stress chronique et angoisse viscérale. Il lui permet de comprendre et de supprimer en douceur les sources de stress.

La femme moderne vit plusieurs vies en une seule : épouse ou compagne, amante, mère, éducatrice, engagée dans la vie professionnelle, associative, culturelle, sociale. Elle est présente sur tous les fronts. On lui demande tout, elle accepte trop, souvent sans la reconnaissance qu'elle mérite. Elle se débat entre stress chronique et multiplicité des tâches, soumise à un sentiment de culpabilité latent.

Ce livre propose aux femmes de comprendre et de supprimer en douceur les sources de stress quotidien, grâce à la sophrologie. Il s'appuie sur le constat d'un stress typiquement féminin, entretenu par un mode de vie et des comportements conditionnés.

Les techniques enseignées sont simples, agréables et adaptées aux attentes particulières des femmes, testées auprès de centaines d'entre elles par l'auteur. Elles sont largement illustrées d'exemples concrets où l'humour n'enlève rien au sérieux du propos. Elles visent à une détente progressive et récupératrice pour rétablir l'harmonie corps/esprit. Cette approche apaisante et globale plaît aux femmes car elle correspond à leur tempérament. Elles pourront trouver des solutions à mettre en place elles-mêmes, en respectant leurs aspirations et leurs contraintes.

Download and Read Online La sophrologie au féminin Laurence ROUX-FOUILLET #AT3ZD6HMPIB

Lire La sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET pour ebook en ligneLa sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET 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 La sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET à lire en ligne.Online La sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET ebook Téléchargement PDFLa sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET DocLa sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET MobipocketLa sophrologie au féminin par Laurence ROUX-FOUILLET EPub
AT3ZD6HMPIBAT3ZD6HMPIBAT3ZD6HMPIB