



# Sophrologie et adolescence - Manuel pratique

*Catherine Aliotta*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Sophrologie et adolescence - Manuel pratique** Catherine Aliotta

 [Download Sophrologie et adolescence - Manuel pratique ...pdf](#)

 [Read Online Sophrologie et adolescence - Manuel pratique ...pdf](#)

# **Sophrologie et adolescence - Manuel pratique**

*Catherine Aliotta*

**Sophrologie et adolescence - Manuel pratique** Catherine Aliotta

## Téléchargez et lisez en ligne Sophrologie et adolescence - Manuel pratique Catherine Aliotta

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

Période clef et charnière dans le développement d'un individu, l'adolescence est un temps marqué par des transformations physiques, psychiques et psychologiques. La sophrologie permet d'accompagner les adolescents face à ces mutations et leur offre des outils pour construire leur identité, s'affirmer et retrouver si besoin un état de bien-être au quotidien. Ce manuel donne les clefs pour pratiquer la sophrologie avec les adolescents. Il détaille les protocoles sophrologiques conçus et adaptés à leur âge et à ce qu'ils ressentent. Il décrit étape après étape, des déroulés de séance, figures à l'appui. Guide complet et illustré de nombreux exemples, il intéressera aussi les parents soucieux d'apporter des réponses et des outils à leurs adolescents.

Biographie de l'auteur

Fondatrice et directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie (Paris), Présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie, elle dirige la première école à avoir obtenu une Certification Professionnelle de Sophrologue au niveau de qualification reconnu par l'Etat. Déjà auteure de Pratiquer la sophrologie au quotidien et du Manuel de Sophrologie, InterEditions, elle participe à de nombreuses émissions télé ou radio, que vous pouvez revoir ou réécouter sur son site.

[www.catherine-aliotta.fr](http://www.catherine-aliotta.fr)

Download and Read Online Sophrologie et adolescence - Manuel pratique Catherine Aliotta

#3AZ60FOHUM1

Lire Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta pour ebook en ligne Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta 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 Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta à lire en ligne. Online Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta ebook Téléchargement PDF Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta Doc Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta Mobipocket Sophrologie et adolescence - Manuel pratique par Catherine Aliotta EPub

**3AZ60FOHUM13AZ60FOHUM13AZ60FOHUM1**