

# Agir sur son état de conscience pour retrouver l'harmonie intérieure

**Auteur(s)** Gardet, Clarisse (Auteur) (Narrateur)

**Titre(s)** Agir sur son état de conscience pour retrouver l'harmonie intérieure [enr. sonore] / Clarisse Gardet.

**Editeur(s)** Audiolib , P 2012.

**Collection(s)** ( A l'écoute de mon corps ).

**Résumé** Résumé : Notre monde s'accélère et les sources de stress s'amplifient : multiples tâches à effectuer, obligations, nuisances sonores, informations à traiter : notre cerveau est sans cesse sollicité et stimulé. Il est essentiel d'apprendre à se protéger. Comment ? en cultivant son harmonie intérieure et en utilisant des moyens concrets de retrouver rapidement le calme qui mettra notre cerveau au repos.

**Notes** Ce coffret contient 4 séances complètes guidées par l'auteure, accompagnées de pages d'explications sur la conscience.

**Sujet(s)** Sophrologie

Auto-hypnose

**Indice(s)** 615.8

## Exemplaires

Espace	Espace Adulte - Adolescents
Pôle	Pôle Technique
Genre	Info-Santé
Cote	615.8
Situation	en rayon
Date retour	
Nouveauté	