

### **Pour le professionnel :**

La relaxation psychothérapique est aujourd'hui l'un des courants les plus prometteurs dans le domaine des psychothérapies. Cet ouvrage est constitué de deux volumes complémentaires qui développent les grands thèmes et les indications des relaxations psychothérapiques :



Ce premier volume développe : relaxation et psychose, psychanalyse, alcoologie, orthophonie, sexualité, dermatologie.

Dans le volume 2 sont développés : relaxation chez l'enfant, chez l'adolescent, chez le sujet âgé ; relaxation et thérapies cognitives et comportementales, anxiété et somatisation, états de conscience modifiés, méthodologie.

### **Relaxation : actualité et innovation - Vol 1 & 2**

Auteur : J. Marvaud  
Editeur : L'esprit du temps  
Prix : 23,00 euros (x2)

Y sont notamment expliquées les méthodes du training autogène de Schultz, de la relaxation à inductions variables de M. Sapir, de la psychothérapie de relaxation de J. Ajurriaguerra, les méthodes de Jarreau-Klotz, des mouvements passifs d'H. Wintrebert, les approches psychanalytiques ou psychothérapiques en relaxation : training autogène progressif d'Y. Ranty... Les indications qui s'y rapportent sont développées.

***Notre avis : Ces deux volumes constituent aujourd'hui la référence en matière de relaxation psychothérapique.***



### **Pour tous :**

Livre pédagogique théorique et pratique de sophrologie accompagné de trois CD (3 x 60mn). Démarche complète, exercices expliqués et gradués. Pratique en 10 étapes sur trois mois environ.

### **Aperçu des notions abordées et développées :**

- Sophrologie : conscience en harmonie
- Relaxation : recherche d'un état naturel
- Le premier support : schéma corporel
- La respiration
- Ancrages corporels et tension musculaire
- Le dialogue tonique - Conscience et corporalité

### **Sophrologie théorique et pratique Vers le bien-être**

Livre + 3 CD

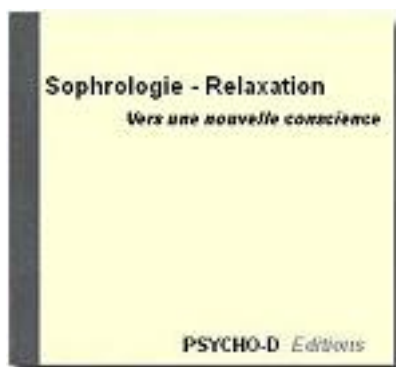
Auteur : J. Boutillier  
Editeur : Psycho-D Editions  
Prix : 63,00 euros

- Développement des sens
- Equilibre psychocorporel
- Réhabilitation de la réceptivité
- Présence à soi, au monde
- Respiration et enracinement
- Stress et tensions
- Lâcher prise - Stress et détente
- Stress et manifestations psychosomatiques
- Troubles du sommeil
- Anxiété et phobies

### **Pour quels bénéfices ?**

- Détente
- Développement de la connaissance de soi
- Développement de la conscience de soi
- Développement des facultés récupératrices
- Développement des capacités d'attention
- Capacité à lâcher-prise
- Développement de la corporalité, des sens
- Gestion du stress
- Développement de l'anticipation positive
- Désensibilisation à l'angoisse
- Outils pratiques contre l'anxiété
- Développement du bien-être général

***Notre avis : une méthode complète, structurée et progressive vers le bien-être.***



### **Relaxation - sophrologie**

2 CD

Auteur : J. Boutillier  
Editeur : Psycho-D Editions  
Prix : 30,00 euros

### **Pour tous :**

2 CD "best seller" accompagnés d'un descriptif de la démarche.

Ces CD constituent des "outils à prendre conscience", la conscience étant la représentation par l'individu, de lui-même, des autres et du monde qui l'entoure.

Les potentiels du sujet sont donc développés.

- Détente corporelle, relâchement musculaire pour aboutir à une détente mentale
- Connaissance (schéma corporel) et maîtrise du corps (relâchement des zones-problèmes : dos, épaules, nuque, ...)
- Expulsion des tensions

- Appréhension positive
- Développement de la confiance en soi, ...
- Maîtrise respiratoire
- Développement de la réceptivité
- Gestion du stress

***Notre avis : une très bonne compilation des exercices de sophrologie et de relaxation les plus pertinents.***