



Se libérer de l'angoisse

2 CD ou téléchargement immédiat

Auteur : J. Boutillier

Éditeur : Psycho-D Éditions

Prix : 30,00 euros

Psycho-D Éditions vous propose un double CD regroupant **6 séances complémentaires** consacrées au traitement des crises d'angoisse ou paniques, par J. Boutillier, spécialiste des troubles anxieux. De nombreuses ressources sont utilisées (relaxation, sophrologie, hypnose ericksonienne, programmation neurolinguistique...) dans une démarche simple, naturelle et très efficace.

- Détente corporelle et mentale
- Travail du schéma corporel
- Travail respiratoire
- Gestion du stress
- Traitement de l'anxiété proprement dite
- Préparation aux situations génératrices de stress ou d'angoisse
- Désensibilisation à l'angoisse
- Remise en cause de l'hyper vigilance

Un outil complet de remise en cause des crises d'angoisse ou crises de panique.

Notre avis : un double CD consacré au trouble panique, aux crises d'angoisse par un spécialiste français des troubles anxieux, thérapeute et formateur reconnu. Simple et efficace.