

# **Bibliographie : Relaxation et Relaxations...**

**Catégorie d'ouvrages et de documents  
sur des méthodes et approches de « Relaxation »  
et pratiques « assimilées », « proches » ou « complémentaires »  
ainsi que sur la *Profession de Relaxologue***

*Rendez-vous sur le site : [www.isthme-formations.com/bibliographie\\_menu.php](http://www.isthme-formations.com/bibliographie_menu.php) puis :  
Cliquer sur la catégorie pour accéder à la liste des ouvrages*

Relaxation Evolutive  
Ouvrages Généraux sur la Relaxation  
Le Training Autogène du Dr Schultz  
La méthode du Dr Jacobson / La Relaxation Progressive et Différentielle  
La Rééducation Psychosensorielle, le Contrôle Cérébral, la méthode du Dr Vittoz  
Le Yoga-Nidra, Yoga du sommeil éveillé  
La Sophrologie Caycédienne aujourd'hui, selon le Dr Caycedo  
La Sophrologie simplifiée  
Les autres livres sur la Sophrologie (classiques et ou récents ... )  
D' autres outils et approches de Sophrologie  
La Sophro Analyse  
La Kinésophie ou Relaxation Active La méthode de Mr MARTENOT  
La Visualisation « Mentale », l'imagerie mentale  
La Visualisation « Créatrice » de S. GAWAIN  
Les Méthodes de Visualisation « Alpha », visualisations créatives, énergétiques, thérapeutiques, d'expansions de conscience et symboliques  
La Visualisation « Simonton » du Dr Carl Simonton  
L'Autosuggestion Consciente selon le Dr Emile Coué  
L'Autosuggestion, la Pensée et l'Imagination Positive et Créatrice, les Affirmations positives  
La Biosynergie, la méthode de J et Y Ropars  
Le Focusing de E.T. Gendlin  
La Suggestopédie du Dr G. Lozanov Suggestologie, Hypnopédie, Relaxopédie  
L'approche Ericksonienne de Milton Erickson, Nouvelle Hypnose et Hypnose Humaniste  
L' Hypnose, Hypno-Relaxation, Relaxation Hypnotique et Auto-Hypnose classique  
La dynamique des approches Comportementales et Cognitives  
Le Rêve éveillé  
D' autres Méthodes et approches particulières de Relaxations  
Les Relaxations Psychothérapeutiques classiques (orientation psychanalytique, psychosomatique, psychothérapique et psychomotrice)

La Conscience Corporelle, la conscience du corps  
Le Travail Corporel, la danse, le mouvement et l'Expression Corporelle  
L'Eutonie de G. Alexander  
La Méthode de F. M. Alexander  
Les Pratiques Respiratoires, et l'utilisation consciente du Souffle  
Les Massages de Bien-Être (MBE) et les Somato-Relaxations (la Somatorelaxologie)  
La Relaxation Coréenne  
La Relaxation Tibétaine  
Le Massage Métamorphique  
Le Massage « Assis »  
Les Massages Énergétiques, le DO-IN  
La pratique de la Polarité  
Les Réflexologies  
La dimension Énergétique  
La Kinésiologie appliquée pour le Relaxologue  
Le Rire  
Le Bâillement (un réflexe naturel de détente)  
La Voix, le son  
"Le Jeux  
Les Marches Conscientes et méditatives  
La Relaxation / Visualisation / Méditation d'orientation Voyages Chamanique  
La Relaxation, Sophrologie, Méditation et la Spiritualité  
La Méditation (quelques approches de méditation)  
Des Méditations guidées  
Le Yoga  
Les Mudras  
Les Caissons d'Isolation Sensorielle  
Les « Brain Machines », appareils de relaxation à impulsions visuelles et sonores  
Le Biofeedback et le Neurofeedback  
Les Mandalas , méditation, créativité, expression et centrage (Livres théoriques et livres à colorier)  
L'Art-Thérapie et les Médias Créateurs et supports d'expression...et Dessins de guérison...  
La Créativité (une expression à retrouver...)  
Les Couleurs et l'utilisation des Couleurs en Relaxation et Visualisation  
La Musique et la Musicothérapie en Relaxation, visualisation, travail corporel  
Le travail avec les Métaphores et les Allégories  
L'accompagnement de la Femme Enceinte, préparation à l'accouchement par la Relaxation / Sophrologie  
La Gestion du Stress et la Relaxation / Sophrologie Théories et pratiques  
Le Sport et la Relaxation, Sophrologie, Visualisation et approches complémentaires

La Relaxation pour l'Enfant et l'Adolescent (et outils, pratiques et livres complémentaires)  
La Relaxation / Visualisation / Sophrologie et la Santé / Guérison  
La Relaxation / Visualisation / Sophrologie et la Sexualité, l'intimité du couple  
Les Endorphines et l'Ocytocine  
Le Plaisir, Vie et Bien-Être  
Les Émotions, l'Éducation Émotionnelle, l'Intelligence Émotionnelle (psychoéducation émotionnelle)  
Les Sens et l'Éducation Sensorielle  
Le Sommeil  
Les Rythmes Biologiques  
L'Apprentissage par l'utilisation des capacités cérébrales  
La Résilience et le Coping  
La Psychosomatique et le Somatopsychique  
L' Intuition  
Les Rêves  
Les Rêves Lucides  
Les États Modifiés de Conscience (EMC) (ou « États Non Ordinaires de Conscience (ENOC) » ou « Etats Altérés de Conscience » ou « États Etranges de la Conscience) ») et les états de conscience Holotropiques  
Le Cerveau et ses incroyables Capacités  
La Relation d'Aide  
Le Développement Personnel  
Le Coaching (dans une orientation Coaching de Vie, « Life Coaching »)  
Le Cerveau : fonctionnement, physiologie, les 2 hémisphères, la théorie du cerveau tri-unique  
L'Anatomie, la physiologie et la connaissance du corps  
La Psychopathologie de base et approfondie  
La Psychologie générale : des bases ...  
La Psychologie appliquée : Le Concept d'Inconscient  
La Psychologie : La Confiance en soi, l'Estime de soi  
La Psychologie : Le Deuil et la Séparation  
La Psychologie appliquée : L'Analyse Transactionnelle (AT)  
La Psychologie appliquée : La Programmation Neuro Linguistique (PNL)  
La Psychologie appliquée : La pratique Gestaltiste, la Gestalt thérapie  
La Psychologie appliquée : La Psychosynthèse  
La Psychologie appliquée : L'Approche Centrée sur la Personne  
La Psychologie appliquée : Le Dialogue Intérieur, les sous-personnalités  
La Psychologie appliquée : Le Concept d' Enfant Intérieur  
La Psychologie, Philosophie et Psychothérapie Transpersonnelle / Le « Champ du Transpersonnel »  
De Petits Livres pour Méditer, ressentir, réfléchir et ou Travailler au Quotidien

Des Jeux de Cartes de Développement Personnel, d'Inspiration, de Créativité et de  
Communication, Relaxation ou de Travail Corporel  
De Beaux livres pour l'inspiration, la découverte ou le voyage  
L' Installation Professionnelle