



Savoir se relaxer

(avec un CD-Rom Mac-PC)

Auteurs : **Charly Cungi et Serge Limousin** - Éditeur : **Éditions Retz**

Ce guide pratique aide à définir ses propres "besoins" en relaxation et donne des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre au quotidien :

- relaxation "active" ou "passive"
- méthodes respiratoires
- méthodes de détente musculaire
- méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles
- méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale.

Le docteur Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur la gestion du stress, l'affirmation de soi, la dépression et les addictions.

Serge Limousin est spécialisé dans la conception de produits multimédias pour la relaxation.

©<http://www.ecole-et-relaxation.com/html/livres-relax-liste.html>