

Sommaire de l'eBook

COACHING PSYCHOCORPOREL

➔ ZÈBRE ZEN

Mieux avec soi-même
De too much à juste bien

Apaiser le mental
La méditation taoïste
Les bienfaits de la méditation
sur le cerveau

**Gérer le stress et
apprivoiser les émotions**
La cohérence cardiaque

Se réapproprier ses 5 sens
Le filtre sensoriel

Mieux avec les autres
S'intégrer sans se renier

Se protéger
Le rituel de protection... virtuel

Se recentrer
La position d'ancrage
La respiration 5/7
La respiration méditative

Mieux avec l'Univers
Changer de paradigme

La pronoïa



EXTRAITS DU LIVRE

