



FIBROMYALGIE ET FATIGUE CHRONIQUE

Les outils du bien-être

Programme 6 CD

Auteur : J. Boutillier

Éditeur : Psycho-D éditions

Prix : 55,00 euros

La fibromyalgie ou fatigue chronique est une problématique souvent méconnue et négligée. Il existe pourtant des ressources simples et naturelles pour remettre en cause ces difficultés. Elaboré par un spécialiste, ce coffret de 6 CDs regroupe de nombreuses ressources de sophrologie, relaxation, hypnose ericksonienne et programmation neurolinguistique consacrées à la fibromyalgie et à la fatigue chronique. Ces outils constituent des outils de choix dans l'approche de ces syndromes.

De nombreux composants sont traités :

- Traitement psychosomatique
- Traitement des troubles du sommeil
- Traitement des tensions musculaires
- Traitement des céphalées, migraines, tensions localisées
- Traitement de stress, traumatismes
- Traitement dermatologique
- Régénération et récupération
- Relaxation
- Gestion du stress
- Gestion des émotions (anxiété, culpabilité, ressentiment...)
- Développement de la mémoire, de la concentration

Ce programme est accompagné d'un descriptif pour vous guider dans votre démarche. Se détendre, récupérer, retrouver un sommeil récupérateur, gérer la douleur, évoluer vers un bien-être psychologique et physiologique... sont des objectifs tout à fait à votre portée.

Un outil de bien-être naturel et efficace.

Notre avis : un outil d'auto-traitement devenu best-seller proposant de nombreuses ressources utiles de remise en cause de la fibromyalgie ou fatigue chronique.