



## **La maîtrise du lâcher-prise Gymnastique de détente**

Auteur : **Herbert Wagner** - Éditeur : **Dangles/Collection "Psycho-soma"**

90 exercices de détente pour la maison ou le travail.

Nos véritables phases de créativité sont en fait nos temps de repos. En effet, notre cerveau a besoin de temps pour procéder correctement au traitement des impulsions qu'il reçoit, et c'est par la suite seulement que nous pouvons "y voir plus clair" et avoir même parfois des traits de génie. C'est pourquoi chacun de nous devrait apprendre à lâcher-prise à temps et multiplier ainsi les phases de régénération et de créativité. Toutefois, cela demande un certain entraînement, qui vous est ici expliqué graduellement.

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