



Mouvements d'éveil corporel

Auteur : **Marie Lise Labonté** - Éditeur : **Les éditions de l'homme**

La méthode de libération des cuirasses aborde le corps par le biais des mouvements d'éveil corporels, amenant l'individu qui les pratique à se sentir mieux dans sa peau et dans sa vie.

Cet ouvrage original vous promet des retrouvailles avec vous-même, vous procurant de surcroît bien-être et confiance en soi, ce qui constitue en fait le véritable but de cette approche.

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