

LA SOPHROLOGIE

Initiation et Perfectionnement



Elisabeth Courtinat-Rei
Psycho-Sophrologue, Marseille, France.

L'auteur

Elisabeth Courtinat-Rei, psycho-sophrologue et formatrice, diplômée de l'Université d'Aix-Marseille, licenciée en Sciences de l'éducation, partage avec nous ses connaissances pour nous permettre d'aborder de manière simple et pédagogique l'ensemble des techniques applicables immédiatement.

L'ouvrage

La sophrologie est une méthode qui permet à chacun d'entre nous de retrouver l'équilibre fragile du corps et de l'esprit, de traiter ses maux de l'âme et du corps.

Une méthode douce, une initiation au bien-être, à la créativité, un chemin merveilleux à parcourir seul ou accompagné, une ouverture de l'esprit.

Elisabeth Courtinat-Rei
Psycho-Sophrologue, Marseille, France.