



PRESSES
DE LA
RENAISSANCE

Date mise en vente : **21 août 2008**

La sophrologie au féminin

Laurence ROUX-FOUILLET

CLIL : 282303 –
Vie pratique/Santé-vie de famille/
Développement personnel/
Psychologie

Prix : 17 €
Format : 150x210 – 264 pages
Façonnage : Broché

ISBN : 978-2-7509-0425-8



La Sophrologie au féminin s'adresse à la femme moderne, à qui l'on demande de tout gérer et réussir, et qui vit ce « parcours de la combattante » entre stress chronique et angoisse viscérale. Il lui permet de comprendre et de supprimer en douceur les sources de stress.

Livre :

La femme moderne vit plusieurs vies en une seule, à la fois épouse, compagne, amante, mère, éducatrice, active dans tous les secteurs professionnels, engagée dans la vie associative, culturelle, sociale, présente sur tous les fronts. On lui demande tout, elle accepte trop, souvent sans la reconnaissance qu'elle mérite, ce qui est source de stress chronique, d'angoisse et d'un sentiment de culpabilité.

Ce livre propose aux femmes de découvrir et de supprimer les sources de stress quotidien grâce à l'apport de la sophrologie, afin de vivre mieux malgré la multiplicité des tâches. Il s'appuie sur le constat d'un stress typiquement féminin, entretenu par un mode de vie et des comportements souvent conditionnés. Les techniques classiques sont ici adaptées à leurs attentes en utilisant leur faculté d'abstraction, le recours aisé à l'imaginaire et la prise en compte d'un temps réduit.

Elaborée dans les années soixante par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie s'est vite imposée comme une technique douce et efficace dans l'approche de problématiques individuelles. Elle vise à une détente progressive et récupératrice rétablissant l'harmonie corps/esprit. Cette approche apaisante et globale plaît aux femmes car elle correspond à leur tempérament – besoin de compréhension des mécanismes psychiques, recherche de résolution des conflits...

Organisé autour d'une approche réflexive, illustré de situations vécues et assorti de techniques simples, agréables et efficaces dans un délai court, cet ouvrage permettra aux femmes d'identifier ce qui leur arrive et de trouver des solutions qu'elles pourront mettre en place elles-mêmes, en respectant leurs aspirations et leurs contraintes.

Chaque chapitre passe en revue des situations bien connues des femmes, leur suggère des pistes d'intervention et un plan d'action. Il se clôt par une série d'exercices antistress dont les techniques, mises au point et développées par Laurence Roux-Fouillet, ont été testées auprès de centaines de femmes.

Auteur :

Laurence Roux-Fouillet vit en région parisienne. Elle commence à pratiquer la sophrologie en 1993. Diplômée de sophrologie et relaxation en 2003, elle exerce depuis à Boulogne-Billancourt (L'Espace du calme) tout en poursuivant ses recherches et l'élaboration de nouvelles techniques, qu'elle transmet également dans le cadre de formations.

Les « plus » :

• **Premier ouvrage de sophrologie appliquée aux femmes.**

• **Site Internet et blog de l'auteur : www.lasophrologieaufeminin.com,
<http://espaceducalme.canalblog.com>**