

PSYCHOLOGIES

MIEUX VIVRE SA VIE

MAGAZINE

30 ans et toujours
vierge

Laissez
respirer
votre couple!

Ces échecs qui nous
réussissent

Enfants : les
meilleurs jeux
vidéo

Chacun cherche sa
spiritualité

dossier
30 pages

Accepter ses parents

UN PAS DÉCISIF VERS NOTRE PAIX INTÉRIEURE

Fanny
Ardant

"J'ai choisi l'obsession,
pas l'harmonie"

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

T 01751 125 - F 4,00 €



5 | Se laisser guider

La « méta-relaxation » a été mise au point par cinq médecins : sur un fond de musique douce et de sons plus ou moins étranges (destinés à activer certaines zones du cerveau), plusieurs voix nous guident vers un état de profonde détente. Tantôt dans l'oreille gauche, tantôt dans la droite, parfois simultanément, elles expliquent les exercices, puis racontent des histoires symboliques. Une approche innovante, déclinée dans une collection de douze CD ("Arrêter de fumer", "Cardio-relaxation", "Relaxation prénatale", etc.).

Nathalie, 42 ans : « Les résultats ont été immédiats : je me suis endormie avant la fin de la séance ! J'ai réécouté le CD, le matin dans le métro, et je suis arrivée beaucoup moins stressée au bureau. » ■

"S'ENDORMIR PAR LA MÉTA-RELAXATION" DE JEAN-JACQUES LISOIR (FONDA-MENTAL). UNE SÉANCE DE TRENTE MINUTES. 24,20 €.

