



## **Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## **Téléchargez et lisez en ligne Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps Anne-Catherine Desmichelle-Chardon**

---

182 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre original va aider tout un chacun à " habiter " un corps qu'il croit bien connaître, mais qu'il néglige souvent, maltraite parfois et confie de façon passive ou intempestive à des médicaments ou à des thérapeutes. La méthode Mézières s'attache plus particulièrement au " corps somatique " et à l'appréhension du fonctionnement global de cette " mécanique " Si bien conçue, mais si fragile. A travers des images claires et des exemples concrets, vous découvrirez comment comprendre vos douleurs et les soulager. Les douleurs sont un langage qu'il est indispensable d'accueillir, encore mieux de déchiffrer. Parce qu'il est plus facile d'avoir mal au dos qu'à l'âme, une douleur corporelle permet de crier que l'on ne va pas bien et que l'on a besoin d'être entendu. Les expressions corporelles prennent alors la place des expressions émotionnelles. Douleurs, raideurs, blocages nous freinent, nous arrêtent, occupent la place, nous assègent et nous détournent de toute introspection qui pourrait s'avérer dangereuse. Cette double approche somatique et psychologique permet de donner du sens à ses ressentis, de se réapproprier pleinement son corps, et d'aller vers un mieux-être. Biographie de l'auteur

Anne-Catherine Desmichelle-Chardon, psychologue-psychothérapeute, se centre plus particulièrement sur toutes les difficultés relatives aux liens familiaux. Egalement kinésithérapeute Méziériste, elle propose à partir de l'articulation entre le psychisme et le somatique, une lecture sur ce que peut révéler le corps, conduisant à faire émerger une autre écoute et un autre regard sur les douleurs du dos. Installée en région parisienne.

Download and Read Online Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps Anne-Catherine Desmichelle-Chardon #TNDXKHC60GA

Lire Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon pour ebook en ligne Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon à lire en ligne. Online Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon ebook Téléchargement PDF Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon Doc Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon Mobipocket Soigner les maux de dos grâce à la méthode Mézières : Ecouter la parole du corps par Anne-Catherine Desmichelle-Chardon Epub

**TNDXKHC60GATNDXKHC60GATNDXKHC60GA**