



LES CARTES DE LA DETENTE/MINUTE

Plus de 100 gestes pour détendre votre corps et calmer votre esprit

UN CADEAU BIEN ETRE POUR ETRE ZEN AU QUOTIDIEN

Mai 2008, Pour une fête des mères... ou des pères...sous le signe bienfaisant de la détente !

Les cartes de la détente/minute proposent une approche originale qui associe deux disciplines de relaxation – la sophrologie et le shiatsu - utilisées comme étant complémentaires. Les exercices, créatifs et inspirés de ces deux techniques, développent un mode de relaxation en micro pauses tout au long de la journée, dans différents types de situation de vie quotidienne professionnelle et personnelle, en privé ou en public, pour amener chacun à créer ses propres réflexes de détente.

Le coffret offre 48 fiches classées par famille en fonction de la situation (lieux privés, lieux publics) et de la position du corps (assis, debout, couché) ; l'ordre de lecture est suggéré par le numéro des fiches et les exercices judicieusement illustrés s'adressent autant aux néophytes qu'aux plus expérimentés.

Ainsi, dans le cadre d'une réunion longue et dense au bureau, les fiches abricot 10 et 11 pourront être utilisées, de la même façon qu'une pause de quelques minutes dans un lieu isolé sera habilement occupée par les fiches bleues 9,10 et 11.

Pour un voyage en avion, les fiches abricot 4, 5 et 6 seront utiles.

Les cartes de la détente/minute accompagnent ainsi le lecteur tout au long de la journée, mettant à la disposition de chacun des exercices ludiques, simples et facilement mémorisables, pour détendre son corps et apaiser son esprit.

Voir le livre sur :

<http://www.editions-tredaniel.com/cartes-detenteminute-p-3475.html>

Les auteurs

Nathalie Bergeron-Duval (48 ans, praticienne diplômée en sophrologie – CEAS, Paris) et Géraldine Lemoine (45 ans, praticienne certifiée en Shiatsu – Institut Français de Shiatsu) proposent la sophrologie et le shiatsu en entreprise dans le cadre de Sense For Business, créé en 2005 avec Anne Papalia, illustratrice des cartes de la détente/minute. (Références et exemples d'intervention sur www.senseforbusiness.com)

Contacts presse : Nathalie Bergeron-Duval : 01 30 24 90 53 – 06 22 77 77 71
Géraldine Lemoine : 01 41 29 18 85 – 06 60 68 21 45