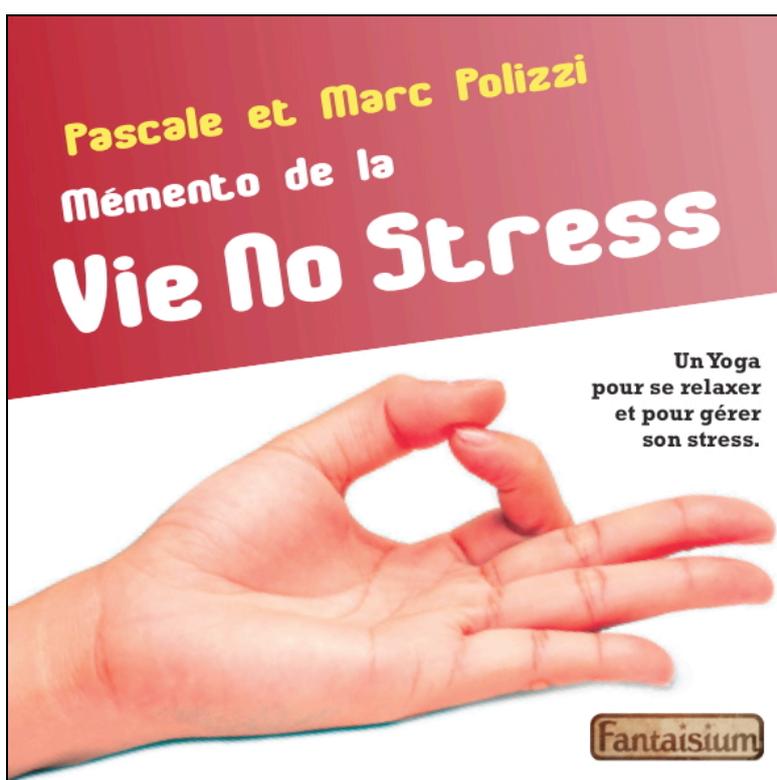




Parution 29 octobre 2013

Mémento de la Vie No Stress

Un Yoga pour se relaxer et pour gérer son stress
par **Pascale & Marc Polizzi**



Titre : *Mémento de la Vie No Stress*

Un Yoga pour se relaxer et pour gérer son stress

Auteurs : Pascale & Marc Polizzi

ISBN : 979-10-91987-36-3 / EAN : 9791091987363

Format : 17 x 17 cm

96 pages

Prix public : 10,50 euros

Demande d'infos : joker.95@free.fr

Lien éditeur : <http://www.fantaisium.com>

Retrouvez ce communiqué de presse au format numérique sur <http://www.fantaisium.com>



Présentation

Un Yoga pour se relaxer et un Yoga pour gérer son stress.

Gérer son stress : une équation difficile, parfois même... stressante ! Eh oui, le recours au mental pour gérer son stress ou optimiser ses performances a ses limites. Alors, pourquoi ne pas solliciter notre corps tout simplement ?

La **médiation corporelle** est largement négligée dans notre monde moderne, alors que c'est une des bases incontournables de la structuration de l'individu. Le **Yoga-Coaching** consiste à utiliser les 8 formes du Raja-Yoga pour maîtriser le mental, un objectif qui rejoint justement l'origine historique du Yoga !

Comme vous le découvrirez dans ce mémento ultra-pratique, cette approche est éminemment centrée sur la personne. C'est donc une **pratique personnelle** qui n'a rien à voir avec celle pratiquée en groupe, mais qui est complémentaire. Vous allez pratiquer en fonction de votre vécu.

Dans ce livre, toutes les postures et pratiques Yogi sont déclinées sous une forme accessible chez soi et sans instructeur. C'est la première fois que ce travail d'adaptation et de recontextualisation est fait, et grâce à ce mémento de vie pratique, vous trouverez rapidement une solution yoga à des situations de stress et typiquement modernes.

Les auteurs

Pascale Polizzi, après des études réussies à Strasbourg, est chirurgien dentaire. C'est à travers sa pratique professionnelle qu'elle s'est intéressée et a étudié le stress et sa gestion.

Marc Polizzi, agrégé en mécanique, formateur-conseil, après 15 ans de pratique industrielle en gestion des problématiques managériales, s'est tourné vers l'approche systémique appliquée à la personne. Côté Yoga, il a commencé la pratique journalière à l'âge de 16 ans et a entamé l'étude du Rāja-Yoga à l'âge de 18 ans.

Depuis plus de quinze ans, la gestion du stress – mentale, émotionnelle, systémique, sportive, métaphysique... est devenue leur spécialité. Il ont publié plusieurs ouvrages sur le stress, dont *Sport No Stress* et *Poker No Stress*.

Dans la même collection

Mémento du Mentaliste

Mémento du Sport No Stress - préface de Philippe Candeloro

Mémento de la Mémoire

Mémento de la Vie No Stress

Mémento de l'Ostéopathie

Table des matières

Le Yoga

1. Qu'est-ce que le Yoga ?
2. Effet de la médiation corporelle
3. Le cadre no stress 5A+5R
4. Prendre posture et respirer

Le stress

5. Qu'est-ce que le stress ?
6. Les 4 causes de stress
7. Les 3 phases du stress
8. L'image de soi

Savoir installer une hygiène de vie

9. Recette corporelle bien-être
10. S'équilibrer par la nutrition
11. Intégrer nos expériences
12. Mobiliser son énergie

Savoir se relaxer

13. Retrouver de l'optimisme
14. Élargir sa vision des choses
15. Savoir se détendre
16. Revenir au calme
17. Être confortable

Savoir affronter un challenge

18. Se préparer à une confrontation
19. Vivre un paradoxe
20. Repartir du bon pied
21. Je m'autorise à me positionner
22. Déployer son potentiel

Savoir s'adapter à un contexte

23. Tenir compte du contexte
24. Revenir aux choses concrètes
25. Tenir le Cap

Savoir prendre des initiatives, anticiper

26. Sortir des cercles vicieux
27. Faire la paix avec soi-même
28. Flexibiliser le mental
29. Gérer son impuissance
30. Trouver l'équilibre action/réflexion

Savoir être à l'aise

31. Faire des choix structurants
32. Résoudre un problème de doute
33. Faire preuve de retenue
34. Réorienter son attitude intérieure
35. Accepter le contexte

Savoir acquérir de nouvelles ressources

36. Aborder sereinement les différences
37. Avoir l'esprit libre
38. Se mouvoir dans la stagnation
39. Sortir de la comparaison

Savoir être persévérant

41. Acquérir de la constance
42. Cultiver la patience
43. Agir avec ordre
44. Mon bien-être est mon job

Fiche de synthèse des outils

Pistes de solutions pour d'autres stress

Conclusion

20 livres pour aller plus loin

QR codes : webographie