

# *Découvrez la* *relaxation*

Livres pratiques • CD

Relaxations guidées pour adultes et pour enfants

## **Véritable art de vivre au quotidien,**

la relaxation est un outil d'évolution personnelle,

qui allie profondeur et simplicité.

Elle touche tous les niveaux de la personne :

**physique, émotionnel, mental,**

**créatif et spirituel.**

Catalogue 2009



éditions  
LE SOUFFLE D'OR



# La relaxation concerne tous les enfants :

- dans son rôle d'éveil, elle favorise la présence à soi-même, le calme, la concentration, la confiance en soi et la communication
- dans sa fonction d'aide, elle peut améliorer le sommeil et les troubles psychosomatiques, eczéma, tics, etc.

Le but est de passer par le corps pour apprendre à sentir, être conscient de ce qui se passe en soi et ensuite décider en connaissance de cause. L'apprentissage est progressif, jalonné de découvertes.

La mise en œuvre du processus se fait à partir de plusieurs éléments :

- les postures corporelles • les exercices sensoriels • la respiration • l'état de relaxation et la visualisation

**Il est proposé à l'enfant une véritable rencontre avec lui-même.**

## ★ L'ENFANT ET LA RELAXATION

*S'il te plaît, apprivoise-moi*

4<sup>e</sup> édition revue et augmentée

Geneviève MANENT

L'auteur nous propose "d'apprivoiser" l'enfant pour le révéler à lui-même, grâce à la relaxation, conçue ici comme un art de vivre.

À l'instar du renard et du Petit Prince, la relation entre l'adulte et l'enfant, tissée de patience, de confiance, de découverte mutuelle au quotidien, révèle des trésors.

L'enfant pourra s'épanouir dans sa dimension globale et trouver en lui une harmonie, tout au long de sa croissance. Il saura utiliser ses cinq sens, habitera intimement et avec bonheur son corps, se reliera plus facilement aux autres et à son environnement.

Ce livre met à la disposition des adultes une palette d'outils variés, longuement expérimentés, adaptables aux situations et à chaque enfant.

Format 17 x 24 cm - 304 p. et 50 photos - 25 €



**Geneviève MANENT**

Formatrice et thérapeute

en relaxation depuis plus de 25 ans.

*Formée en relaxation (biosynergie, relaxation évolutive), aux techniques d'expression corporelles et vocales, et au Dialogue Intérieur, elle poursuit ses recherches sur le plan de la créativité et du développement personnel, notamment sur le lien mémoire/relaxation et sur le deuil.*

➔ Un classique pour les parents et les éducateurs  
plus de 17.000 exemplaires vendus



**Pascale GROSSI**

Relaxologue, infirmière et thérapeute, spécialiste de la relaxation pour enfants et adolescents.

*Elle a notamment travaillé avec des enfants présentant des troubles du comportement.*

*pascale.grossi@free.fr - www.pascalegrossi.com*



**Nathalie PERETTI**

Diplômée en sophrologie, en relaxation pour enfants et adolescents, praticienne en PNL, formée en décodage biologie et en psychogénéalogie.

*Elle est également conteuse et pratique la relaxation par les contes.*

# Relaxations guidées pour enfants

## ★ RELAXATIONS CREATIVES POUR LES ENFANTS



Nathalie PERETTI

Préface de Geneviève Manent

Pour inspirer tous ceux qui veulent apporter un bien-être à l'enfant : parents, enseignants, assistantes maternelles, animateurs sociaux..., pour leur permettre de trouver les mots justes au bon moment, l'attitude ou l'histoire qui aidera chacun à se détendre et reprendre confiance en lui.

Excellente conteuse, formée aux techniques de relaxation par Geneviève Manent, Nathalie Peretti n'a pas son pareil pour s'adresser aux enfants, même aux tout petits. Elle les emmène dans de merveilleuses relaxations comme « *La gomme magique* », « *Mon manteau d'énerverment* », « *La couleur détente* », « *Le réservoir d'énergie* »...

L'auteur met à la disposition des parents et des professionnels des séances types de relaxation, et aussi des pistes pour créer ensuite leurs propres séances. Ces séances types peuvent se concevoir pour des groupes ou en séances individuelles.

Format 15 x 21 cm - 90 p. - 9,50 €

« *Vingt minutes de relaxation représentent une recharge énergétique équivalente à deux heures de sommeil, alors pourquoi ne pas en faire une hygiène de vie ? Avec elle, vos enfants deviendront des enfants épanouis, et plus tard, des adultes épanouis.* » Nathalie Peretti

## CD de Geneviève MANENT et Pascale GROSSI

Musique de David Bonnefoux

## ★ 5 RELAXATIONS VERS LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

**Le manège** : Relaxation tonique et joyeuse pour passer du mouvement à l'immobilité.

**La peau** : La peau protège, informe, s'adapte et favorise la communication.

**3 portes et 1 pont** : Découverte d'espaces intérieurs où l'enfant pourra puiser des ressources.

**Quelques respirations** :

**La coccinelle** : respiration dorsale - **L'arbre** : respiration d'enracinement - **L'oiseau** : respiration en paliers. Découvrir trois respirations, en sentir les effets pour pouvoir les utiliser au quotidien.

**Je suis semblable aux autres, je suis différent et unique** : L'enfant apprend à se réjouir d'être à la fois semblable aux autres et unique au monde comme la rose du Petit Prince.

Durée totale : 35 mn - CD - 19 €



➔ Deux CD qui proposent à l'enfant de découvrir, expérimenter et développer les outils de sa propre détente.

## ★ 5 RELAXATIONS POUR APPRENDRE À FAIRE LE CALME ET À S'ENDORMIR

**Je laisse couler la détente** : Ouverture à la conscience des parties tendues du corps.

**Les couleurs** : Découverte des niveaux d'apaisement prodigués par les couleurs de la nature.

**Le parfum** : Ouverture sur l'inconscient et découverte de l'inspiration.

**La nuit bleue** : Parcours des phases de l'endormissement.

**Bonne nuit : une histoire pour t'endormir**

Durée totale : 26 mn - CD - 19 €



# La relaxation peut être :

- un simple outil de détente pour retrouver un bon équilibre
- un moyen d'être présent à soi-même, de mieux se concentrer
- un puissant facteur de transformation qui développe la confiance en soi et la créativité
- un élément d'intégration, en ce qu'elle favorise le passage du monde extérieur au monde intérieur.

Une pratique progressive permet d'intégrer les exercices et de les utiliser spontanément.

## LA RELAXATION AU QUOTIDIEN

L'art du bien-être

**Geneviève MANENT**

Cette relaxation art de vie au quotidien allie humour et tonus ; elle est accessible à tous, de 7 à 107 ans. Ce livre, reflet de vingt ans d'expérience, vous propose d'entrer dans une étonnante dynamique de détente et de bien-être, des réflexes de bonheur, un regard émerveillé sur la vie, et une source de créativité.

Au fil des chapitres vous sont proposés :

- un "point de vue" qui suscitera une prise de conscience
- des exercices pratiques
- 28 relaxations à expérimenter
- des textes, humoristiques ou poétiques, des contes métaphoriques, des photos inspirantes
- une bibliographie

Vous voici donc convié à accomplir votre parcours de relaxation, à en choisir les étapes, selon votre état, votre humeur et vos rêves du moment. Dissolvez vos peurs, et renouez avec la légèreté de l'être et la joie de vivre.

Format 19 x 26 cm - 216 p. - 19,90 €

>>> **Édition poche**

Format 12,5 x 19,5 cm - 277 p. - 11 €

## LA DUALITÉ, UN ATOUT

Relaxation et visualisation pour passer du conflit intérieur à la puissance

**Geneviève MANENT**

Tout au long de notre vie, nos dualités sont un éternel casse-tête.

La relaxation et la visualisation nous aident à éviter les pièges et à apprendre que "tout choix est une joie".

Inclut 8 relaxations à expérimenter.

Format 15 x 21 cm - 130 p. - 6 €

↘ 3<sup>e</sup> édition  
revue et augmentée



**S**i le côté pile du monde vous dit "À chaque jour sa peine", faites volte-face et transformez : "À chaque jour ses émerveillements, À chaque jour le plaisir de nouvelles expériences, la simplicité d'être, la joie de respirer..."

Chaque matin, ou chaque soir nous pouvons nous ouvrir à la qualité de l'instant."

Geneviève Manent

# Relaxations guidées pour adultes

## ♥ AMÉLIOREZ VOTRE SOMMEIL



Geneviève MANENT

Ce CD est un ballon d'oxygène pour toutes les personnes qui ont du mal à s'endormir ou ont un sommeil difficile, ... et qui détestent les somnifères.

Le sommeil occupe un tiers de votre vie. Sa qualité a un impact direct sur votre humeur, votre concentration, votre mémoire. Un sommeil de qualité, c'est la forme assurée toute la journée !

La voix de Geneviève Manent vous entraîne dans un monde plein de poésie, de douceur et de sourires, et d'étoiles. Les outils proposés vous procurent des moments de délicieuse détente et favorisent l'élimination des tensions. Au réveil, plus détendu, vous pourrez déguster chaque instant du jour et de la nuit comme un cadeau.

- **Sourire au sommeil** (25 mn) : vous êtes guidé pas à pas, pour bien vivre les étapes de l'endormissement.
- **Nuit de rêve** (25 mn) : Vous apprenez à mettre votre cerveau au repos, à décompresser, par des exercices simples et agréables, que vous pourrez utiliser selon vos besoins, tout au long de la journée. À l'issue de cette relaxation, vous pourrez soit reprendre vos activités, soit glisser vers le sommeil.

Durée totale : 50mn - CD - 19 €

CD de Geneviève MANENT et Pascale GROSSI

Musique de David Bonnefoux



## ♥ BIEN TRAVERSER LES MOMENTS DIFFICILES

Quatre relaxations guidées pour passer le cap des moments difficiles de la vie, destinées à :

- \* favoriser la résolution de problèmes personnels
- \* trouver en soi des ressources pour faire face aux stress de la vie : examens, embauche, performance en public, difficultés familiales

\* prendre soin de soi dans les épreuves : traverser les émotions et continuer à vivre malgré les pertes et les deuils.

Il s'agit de passer d'abord par le corps pour sentir les énergies vitales encore présentes en soi. De mettre en action nos mécanismes naturels d'autoguérison : les endorphines. D'aborder ensuite nos émotions : les repérer, les vivre et prendre du recul. Alors, il devient possible de retrouver la joie de vivre dans le respect des cycles de la vie.

- **Découvrir en soi un lieu de détente** - **Laisser couler la détente** - **Traverser ses peurs** - **Lumière dans la nuit noire**

Durée totale : 41mn - CD - 19 €



## ♥ ÊTRE CONFIAIT AU QUOTIDIEN

Quatre relaxations guidées pour vous aider à reprendre contact avec votre corps, à vivre plus détendu, à avoir confiance en vous et déguster chaque instant de la vie comme un cadeau.

Les outils proposés sont simples et variés :

- la respiration pour reprendre son souffle, et se calmer ou se dynamiser selon nos besoins
- l'état de détente profonde dit « alpha »
- et des exercices sensoriels pour améliorer la qualité de présence

Ils favorisent l'élimination des tensions musculaires, améliorent la qualité du sommeil, de la digestion et permettent de retrouver un bon équilibre.

- **Respirations** : bien vider pour mieux remplir ; respirer "le parfum de l'air"

- **La peau** - **Les couleurs** - **L'arbre**

Durée totale : 38mn - CD - 19 €



# Relaxations guidées pour adultes

## ♥ LES INSTANTS SACRÉS

### DE LA GROSSESSE

Relaxations guidées pour accueillir la vie

Pascale GROSSI – Musique de David Bonnefoux

La grossesse... des moments sacrés, des instants d'attente, une intimité secrète et partagée. Chaque femme plonge dans un univers aux formes multiples, fait de sensations nouvelles et de dualités. Appréhension et joie se mêlent, agitation et paix se côtoient.



Ce CD invite les femmes à accompagner les transformations et émotions qu'elle génère, en les reliant, en se reliant à l'amour naissant. Cela passe par la découverte du corps de mère, l'apaisement des tensions, la communication avec son bébé, la création du lien mère-enfant et père-enfant, père-mère.

Bercement - De femme je deviens mère - Respirations - De cœur à cœur, d'âme à âme - Ensemble

Durée totale : 63 mn - CD - 19 €



**Brigitte CHAVAS**  
Psychothérapeute,  
relaxologue et formatrice  
de psychothérapeutes et de  
relaxologues  
à ISTHME et à l'IRETT.

## ♥ BIEN SE PREPARER

### POUR REUSSIR SES EXAMENS

Béatrice LATEUR LACROIX – Musique de Jacques Bardot

Votre état de stress augmente sensiblement dès que la date d'un examen approche ? Vous perdez tous vos moyens lors de l'oral ou de l'écrit ?



Ce CD comporte 18 plages vous permettant de programmer 3 relaxations guidées différentes, pour compléter votre travail personnel. Elles vous permettront d'être en confiance le jour J et de donner le meilleur de vous-même. Pour réussir un examen, certains aspects jouent un rôle important : - s'engager dans une dynamique qui nous permet de trouver notre place et de comprendre ce qui est le plus important pour nous - ne pas craindre l'échec et oser sortir des sentiers battus - se méfier de nos propres croyances, des obstacles que dressons parfois sur notre propre chemin.

S'ouvrir à la réussite Ancrer en soi la fluidité de l'examen Rassembler tous ses acquis pour réussir

Durée totale : 73 mn - CD - 21 €



**Béatrice LATEUR LACROIX**  
Psychothérapeute et relaxologue,  
formatrice de psychothérapeutes et de relaxologues au  
centre de formation ISTHME.  
<http://aucoeurdumonde.com>

## ♥ AQUAPHOBIE, BYE BYE !

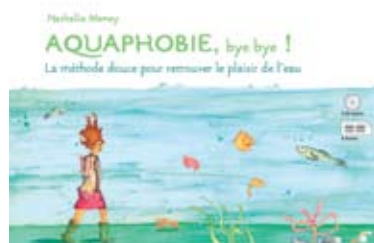
La méthode douce pour retrouver le plaisir de l'eau

Nathalie MENEY

L'auteur, sophrologue et maître nageur a conçu une méthode simple et efficace, qui se déroule en 2 étapes :

1. Une préparation par la sophrologie, 11 séances pour modifier votre comportement et votre relation à l'eau
2. Ensuite 10 séances en piscine, toujours accompagnées d'une séance de sophrologie pour construire en douceur de nouvelles références positives avec l'eau.

Cet « atelier » complet, pédagogique et dynamique, inclut un livre de 248 p., 3 cd audio et 6 fiches plastifiées. 39 €



# CULTIVER LA DOUCEUR

Béatrice LATEUR LACROIX et Brigitte CHAVAS – Musique de Jacques Bardot

Ce CD, conçu dans un esprit très pédagogique, vous plonge progressivement dans un bain de douceur et vous apprend à prendre soin de vous.

Les relaxations proposées mettent en oeuvre une détente profonde, une visualisation simple et efficace, une connaissance approfondie de la respiration et du lien tête-ventre-coeur.

La douceur, voie royale d'accès au lâcher prise, installe un socle à partir duquel vous pourrez mobiliser vos ressources intérieures. Peu à peu, vous pourrez développer l'estime de vous et la confiance en la vie, faire circuler l'énergie dans votre corps, repérer et dissiper des blocages, ancrer votre calme intérieur, améliorer votre communication et votre adaptabilité dans la vie.

Avec une musique composée spécifiquement : guitare, lyre, bols tibétains, chimes, bâtons de pluie, crotales.



Se relier avec la douceur – Comme un écho de la nature – Un moment d'éternité

Durée totale : 56 mn – 20 €

À retourner accompagné  
du règlement à :  
Éditions Le Souffle d'Or  
Service VPC  
5 allée du Torrent  
05000 Gap

Si vous disposez d'une  
carte bancaire, vous pouvez  
aussi commander par :

☎ Téléphone : 04 92 65 10 61

☎ Internet : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

## BON DE COMMANDE

éditions

LE SOUFFLE D'OR



Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Pays : ..... Tél. : .....

e-mail : .....

Article	Prix unitaire	Qté	Prix total
<b>Total achat</b>			
<b>Frais de port</b>			
<b>Total à payer</b>			€

Date :

Signature:

### Comment calculer vos frais de port :

- jusqu'à 35 € ..... 4 €
- de 35,01 à 75,99 € ..... 6 €
- à partir de 76 € ..... 8 €
- Dom, Europe et étranger ..... doublez les frais de port
- Tom et reste du monde ..... triplez les frais de port

### Modes de règlement :

- chèque joint à la commande
- carte bancaire / n° .....
- date d'expiration : .....
- virement C.C.P. 3420623 J La source  
(valable seulement pour l'étranger)

### Conditions de vente par correspondance :

Toute commande doit être accompagnée de son règlement : chaque chèque à l'ordre du Souffle d'Or, ou n° de carte bancaire (16 chiffres) avec date d'expiration ou virement international. Les marchandises voyagent aux risques et périls du destinataire. Les colis sont préparés le jour même ou le lendemain sauf rupture de stock, et expédiés par La Poste en Colissimo ou Distingo suivi.

## Se relaxer, c'est :

- ressentir, respirer, être à l'écoute de son corps et de ses émotions
- se libérer, libérer les larmes, les rires, la tristesse, la joie, la colère, la tendresse
- redonner des couleurs à la vie et se sentir plus léger
- oser être soi même simplement, tout tranquillement.

## Diffusion en librairies, magasins bio et diététiques

## Vente par correspondance

Editions Le Souffle d'Or

5 allée du Torrent – 05000 GAP

Tél : 04 92 65 52 24 – Fax : 04 92 65 08 79

Email : [contact@souffledor.fr](mailto:contact@souffledor.fr)

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

## Nos partenaires :

### ECOLE ET RELAXATION

La relaxation à l'école

[www.ecole-et-relaxation.com](http://www.ecole-et-relaxation.com)

### ISTHME

école de formation de relaxologues

[www.isthme-formations.com](http://www.isthme-formations.com)

### GRANDIR AUTREMENT

Le magazine des parents nature

[www.grandirautrement.com](http://www.grandirautrement.com)

Pour en savoir plus...

# [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

Rendez-vous sur le site internet des éditions Le Souffle d'Or

Bien-être, santé, développement personnel,  
spiritualité, alternatives

## LIVRES, JEUX, MUSIQUES



- Boutique avec paiement sécurisé, confirmation d'expédition, envoi sous 48h.
  - Points fidélité - chèques cadeaux - offres spéciales - catalogues téléchargeables.
  - Un lieu de ressourcement, ludique, inspirant et interactif.
- Pensée du jour - Jeux de cartes en ligne - e-cartes - extraits audio, podcast.

Abonnez-vous à notre newsletter gratuite :

des actualités ciblées et tous les rendez-vous avec nos auteurs.

**Le Souffle d'Or, éditeur indépendant  
et précurseur depuis 25 ans**

[www.relaxation-pratique.fr](http://www.relaxation-pratique.fr)

