



« SANTÉ DU PRATIQUANT, GRÂCE À UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX ET CONJOINT DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES. LA SOPHROGYM S'INSTALLE DANS LE TEMPS, CE QUI LA DÉSIGNE FONDAMENTALEMENT COMME UNE "GYMNASTIQUE DE LONGUE VIE". »

Une pratique régulière de 1 à 3 séances (de 45 mn à 1 h 15) par semaine (3 séances étant un optimum) permet d'obtenir, entre autres, les bénéfices suivants :

- Une sensation de bien-être accrue.
- Une amélioration de la condition physique.
- Une optimisation de l'habileté motrice (coordination, équilibre).
- Une régulation du poids.
- Une meilleure gestion du stress (respiration, relaxation...).
- Une augmentation de la confiance et de l'estime de soi.
- Une amélioration des relations avec les autres. »

Après une présentation illustrée et des éléments qui la composent (respiration, relaxation dynamique, imagerie mentale, autosuggestion, endurance, force, souplesse...), vous trouverez une seconde partie consacrée à une procédure d'auto-évaluation, à un programme de 12 séances, à de multiples conseils, propositions et astuces.

**NOUVEAUTÉ**  
2006

ISBN : 2-7027-103-0

Code : SOPHRO1

Prix public TTC : 24 €

*Victor Sebastiao, auteur de La préparation physique en boxe française (un best-seller) aux éditions Chiron est professeur de sport et titulaire du Brevet d'État d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme. Il a un master en sophrologie et est certifié en fitness, en relaxation, en éducation nutritionnelle, en diététique sportive. Préparateur sportif depuis dix ans, il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines, principalement en sports de combat en arts martiaux.*

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

**Chiron**  
ÉDITEUR

LIVRE DISPONIBLE CHEZ VOTRE LIBRAIRE HABITUEL  
OU, À DÉFAUT, MERCI DE NOUS RETOURNER LE BON DE COMMANDE CI-DESSOUS.

## Bon de commande

ENVOI FRANCO DE PORT

à retourner avec votre règlement à :  
ÉDITIONS CHIRON — 10 rue Léon-Foucault — 78184 Saint-Quentin en Yvelines

Nom : .....  
Adresse d'expédition : .....

Je désire recevoir :

• La sophrogym - L'harmonie du corps et de l'esprit

Code	Qté	Prix	Total
SOPHRO1	.....	24 €	.....

- Joindre votre règlement par chèque -