

Réflexologie et acupression / Janet Wright | Wright, Janet

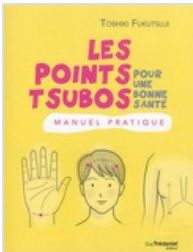
Livre | 2000

Après une introduction sur les origines de cette méthode de soulagement de la douleur par une action sur les zones réflexes de l'organisme, cet ouvrage expose les principes de base de la réflexologie et de l'acupression. Ensuite, sont enseignées point par point les différentes manières de soigner soi-même les maux quotidiens les plus courants. Avec des photos et des schémas.



Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Jacques Brel (Magny-les-Hx)	Espace Adulte	614 WRI
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	615.822 WRI
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	614 WRI



Les points tsubos pour une bonne santé : manuel pratique / Toshiki Fukutsuji | Fukutsuji, Toshiki

Livre | 2015

Une présentation des différents points d'acupression, ou tsubo, et des techniques de stimulation pour lutter contre le stress, les maladies, et renforcer ses défenses immunitaires. Electre 2015



Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	615.89 FUK



Le bien-être par l'acupression : prévenir et soigner les maladies par des techniques d'auto massage des points énergétiques du corps : dérivé de la médecine chinoise / Guangmin Huang | Huang, Guangmin

Livre | 2016

Le médecin présente des techniques de prévention et de soin des maladies, inspirées de la médecine traditionnelle chinoise, pour stimuler par tapotement ou par pression des points énergétiques du corps. Il présente pas à pas seize exercices de base. Avec en fin d'ouvrage une présentation des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Electre 2018

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.82 HUA



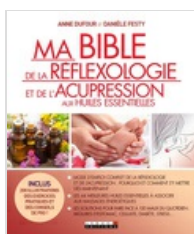
La santé par le toucher : guide pratique de santé naturelle, équilibrer l'énergie grâce à l'acupression : l'édition complète / John et Matthew Thie | Thie, John F.

Livre | 2016

Chiropracteur, J. Thie a développé une méthode fondée sur un système de tests musculaires qui peut être appris par tous et permet de découvrir les endroits de blocage de l'énergie vitale et la façon de rétablir l'équilibre. Electre 2017

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.82 THI



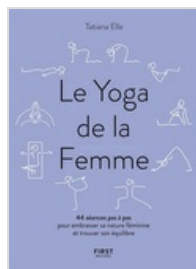
Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles / Danièle Festy et Anne Dufour | Festy, Danièle

Livre | 2017

Des conseils pratiques et des exercices pour associer aromathérapie et réflexologie palmaire et plantaire. L'ouvrage présente 38 huiles essentielles, comme le niaouli, le genévrier et la rose de Damas, utilisables pour la stimulation des points vitaux et propose des traitements pour 120 maux : eczéma, arthrose, trous de mémoire, sclérose en plaques, pancréatite, spasmodicité et tabagisme. Electre 2018

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.82 FES



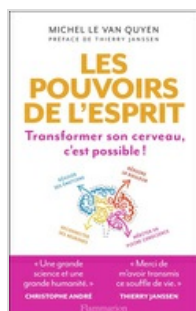
Le yoga de la femme : 44 séances pas à pas pour embrasser sa nature féminine et trouver son équilibre / Tatiana Elle | Elle, Tatiana

Livre | 2019

Un guide proposant des séances adaptées à la physiologie des femmes et à leurs besoins spécifiques grâce à l'association de postures de yoga, de mudras, de points d'acupression et de techniques de respiration et de relaxation. Cette méthode permet d'augmenter l'estime de soi et de répondre à des problématiques féminines comme la ménopause ou les règles douloureuses. ©Electre 2020

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	613 ELL
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Adulte	613.7 ELL



Les pouvoirs de l'esprit : transformer son cerveau, c'est possible ! / Michel Le Van Quyen | Le Van Quyen, Michel

Livre | 2015

A la découverte des neurones miroirs, du cerveau virtuel, des pouvoirs de l'hypnose, pour mieux connaître les capacités de cet organe et les manières de le transformer. L'auteur souligne l'importance de ces découvertes du point de vue de l'épanouissement personnel. Electre 2015

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	150 LEV



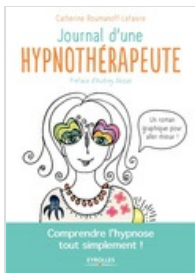
Tous au lit ! : un conte musical à dormir debout / de Valérie Bour | Bour, Valérie

Livre | 2016

Tatie Jambon, anticonformiste et attachante, a toujours une solution pour aider les parents à bout de nerfs à coucher leurs enfants : histoires de princesses, yoga, défilé de moutons ou hypnose, elle entraîne, en musique, les petits vers le sommeil. Un conte rythmé par onze chansons originales. Electre 2017

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	C BOU LCD
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	A BOU LCD
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	A BOU LCD



Journal d'une hypnothérapeute : comprendre l'hypnose tout simplement ! / Catherine Lefaivre-Roumanoff | Roumanoff-Lefaivre, Catherine

Livre | 2016

Un ouvrage pour découvrir l'hypnose, qui revient dans les pratiques après une parenthèse de 150 ans. L'auteure explique comment cette méthode permet de devenir davantage soi-même, en laissant l'inconscient guider ses choix et en apprenant à communiquer avec lui. Electre 2016

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	154.7 LEF
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	154.7 ROU



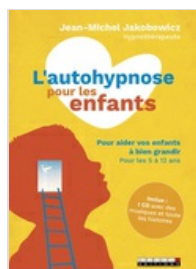
L' hypnose, ça marche vraiment ? : addictions, stress, sommeil, poids, douleur... : toutes les réponses aux questions que vous vous posez / Philippe Aïm | Aïm, Philippe

Livre | 2017

Le psychiatre présente l'histoire de l'hypnose et montre comment cette pratique a permis à la médecine et à la psychothérapie d'évoluer. Il développe notamment la définition de ses composantes, les différents types existant, les praticiens, les cadres d'utilisation, l'emploi en thérapeutique, les formations mais aussi les enjeux pour l'avenir. Electre 2017

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	616.8 AIM



Hypnose douce pour vos enfants : pour régler les petits et grands problèmes des 2-12 ans / Jean-Michel Jakobowicz | Jakobowicz, Jean-Michel

Livre | 2017

Une méthode d'autohypnose simple et adaptée aux enfants, pratiquée sous forme d'histoires symboliques qui capturent leur attention et les amènent inconsciemment à dépasser les difficultés qu'ils rencontrent tous les jours. Le CD audio contient 23 histoires racontées par l'auteur et accompagnées de musiques. Electre 2017

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	615.851 JAK
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	615.851 JAK



La douleur n'est pas une fatalité ! : comprendre et apprivoiser la douleur... / Odile Robert avec Bernard Calvino | Robert, Odile

Livre | 2018

Une description des différentes facettes de la douleur et une présentation des moyens de la soulager grâce à des traitements tels que les médicaments, la neurostimulation, l'hypnose ou encore l'acupuncture. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	616.047 ROB



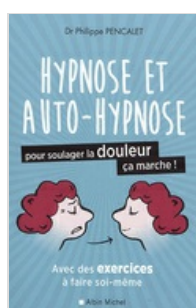
Des bulles de bien-être pour mon enfant : 24 histoires illustrées pour pratiquer l'hypnose en famille / Margaux Bienvenu | Bienvenu, Margaux

Livre | 2018

23 métaphores thérapeutiques telles que les fils d'amour pour les séparations, la bulle imaginaire contre l'anxiété, la montgolfière pour l'endormissement difficile ou la crème magique contre la douleur afin de pratiquer l'hypnose avec son enfant lors de situations délicates et apaiser son quotidien. ©Electre 2019

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	615.85 BIE



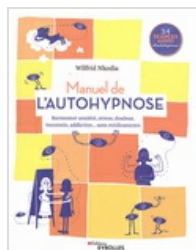
Hypnose et auto-hypnose pour soulager la douleur, ça marche ! : avec des exercices à faire soi-même / Dr Philippe Pencalet | Pencalet, Philippe

Livre | 2018

Après avoir détaillé les mécanismes de l'hypnose et démontrer son efficacité pour soulager la douleur aiguë, le docteur en neurosciences propose des exercices d'autohypnose pour contrôler l'intensité des douleurs chroniques. Electre 2018

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.85 PEN



Manuel de l'autohypnose : surmonter anxiété, stress, douleur, insomnie, addiction... sans médicaments / Wilfrid Nkodia | Nkodia, Wilfrid

Livre | 2019

Ce manuel permet de s'initier à l'autohypnose et d'en comprendre les mécanismes afin d'améliorer sa qualité de vie. Le praticien passe en revue ses différents domaines d'application : petits maux du quotidien et rééquilibrage émotionnel, addictions, troubles alimentaires, traitement des divers types de douleurs, anxiété, phobies ou encore insomnies. Avec 34 séances audio d'autohypnose. ©Electre 2020

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Adulte	615 HYP
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Adulte	615.85 NKO



Dites stop à vos acouphènes : toutes les thérapies efficaces pour les éliminer / Philippe Barraqué | Barraqué, Philippe

Livre | 2019

Présentation de diverses thérapies pour traiter les acouphènes et l'hypersensibilité au bruit : acupuncture, aromathérapie, hypnose, magnétisme, sophrologie, EMDR, cohérence cardiaque, entre autres. Avec des techniques de bien-être et d'auto-guérison présentées sur un CD audio pour une utilisation quotidienne. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	617.8 BAR



5 secrets pour maigrir avec l'hypnose : et si nos kilos en trop avaient quelque chose à nous raconter... / Catherine Roumanoff-Lefaivre | Roumanoff-Lefaivre, Catherine

Livre | 2019

Une approche de la perte de poids fondée sur une philosophie de vie qui prend en considération les dysfonctionnements intimes et inconscients. L'hypnothérapeute explique comment se sentir à l'aise dans son corps avant tout, en vue de déclencher la perte de poids sans effort, ni restriction, avec une alimentation adaptée. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	613.2 ROU



Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée / Dr François Bourgognon | Bourgognon, François

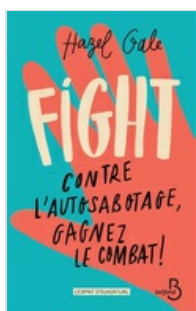
Livre | 2019

Organisé en quatre parties, l'ouvrage constitue une synthèse sur les récents développements en psychothérapie, en particulier ceux fondés sur la méditation de pleine conscience et sur l'hypnose. ©Electre 2019



[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Jacques Brel (Magny-les-Hx)	Espace Adulte	150 BOU



Fight : contre l'autosabotage, gagnez le combat ! / Hazel Gale | Gale, Hazel

Livre | 2019

La championne de kickboxing raconte comment elle a surmonté une dépression profonde grâce à l'hypnothérapie cognitive, thérapie en forme d'autoanalyse inspirée des neurosciences et de la psychologie positive. De son parcours, elle a tiré une méthode pour lutter contre les blocages émotionnels tels que les phobies, les addictions, la procrastination ou la dépendance aux regards des autres. ©Electre 2019



[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.85 GAL



Médecines complémentaires et alternatives : acupuncture, ayurvéda, homéopathie, hypnose, massages, méditation, nurothérapie, médecine traditionnelle chinoise, naturopathie... / Caroline Daviau | Daviau, Caroline

Livre | 2019

Trente maux parmi les plus courants (allergies, douleur d'estomac, burn-out, troubles du sommeil, syndrome du colon irritable, etc.), affectant le corps et le psychisme, sont associés aux moyens thérapeutiques les mieux adaptés : médecines traditionnelles chinoise ou indienne, méditation, relaxation ou encore phytothérapie. ©Electre 2019



[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.8 DAV



Petites relaxations en famille : 8 séances magiques pour un quotidien harmonieux / Gilles Diederichs | Diederichs, Gilles

Livre | 2020

Huit séances de relaxation guidées pour méditer en famille et consolider les liens parent-enfant. Diverses techniques sont mises en pratique : écoute du corps, respiration, visualisation corporelle, sophrologie, activation des cinq sens et des points énergétiques, art-thérapie émotionnelle, auto-massage, auto-hypnose. Un QR code permet d'accéder à des enregistrements en ligne. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	618 PUE



L'autohypnose facile et ludique pour l'enfant et ses parents / Pascale Chami | Chami, Pascale

Livre | 2020

Quarante séances d'autohypnose adaptées aux problématiques des enfants âgés de 6 à 14 ans, divisées par thèmes comme les peurs, les troubles du sommeil, le harcèlement scolaire, l'hyperactivité, entre autres. Avec des exercices destinés aux enfants et à leurs parents, ainsi qu'une initiation à l'hypnose en famille contenue dans le CD. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	615.85 CHA



Le cœur, notre autre cerveau : stress, palpitations, hypertension... se soigner avec l'hypnose et la cohérence cardiaque / Dr Mathieu Bernard-Le Bourvellec | Bernard, Mathieu

Livre | 2020

Après avoir présenté le fonctionnement du cœur et ses liens avec le cerveau, l'auteur expose plusieurs méthodes pour le soigner grâce à des techniques relevant aussi bien de l'hygiène de vie physique que psychologique. Il propose plusieurs exercices fondés sur la cohérence cardiaque et l'hypnose afin de gérer ses émotions et canaliser son stress. ©Electre 2020

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	616.12 BER



Bien dormir ça s'apprend ! : 2 mois de programme pour retrouver le sommeil / Benjamin Lubszynski | Lubszynski, Benjamin

Livre | 2020

Créateur d'une chaîne YouTube sur le sujet, l'auteur propose un programme de rééducation du sommeil avec chaque semaine des exercices qui utilisent différentes thérapies : hypnose, méditation, relaxation, ASMR ou cohérence cardiaque. Avec un CD contenant 30 séances d'autohypnose et des liens vers des vidéos. ©Electre 2020

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	613.7 LUB
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	613.7 LUB