

# Bien-être Relaxation en famille

*La Relaxation en famille* est un ouvrage aussi ludique que pratique qui propose à tous les membres de la famille de se fixer un rendez-vous régulier afin de se relaxer ensemble et apprendre à lutter contre les effets du stress au quotidien.

On le sait bien, notre société est particulièrement stressante, aussi bien pour les adultes que pour les adolescents et les petits. Le rythme de vie que nous avons est intense et parfois, il nous conduit à un mal-être tant psychologique que physique.

L'auteur, Perrine Hervé-Gruyer, en sait quelque chose. Après une "première vie" trépidante en Asie où elle travailla comme juriste internationale, elle décida d'un changement de cap radical. Elle se forma d'abord comme thérapeute psychocorporelle, ce qui lui permit de s'initier à la sophrologie



Associé à d'autres matériaux, le lin se fait très créatif et s'invite chez les plus grands couturiers.

et au yoga... Son intérêt pour la nature l'a ensuite menée à créer, en famille, la (fameuse) ferme biologique au Bec-Hellouin où elle élève aujourd'hui quatre en-

fants au milieu des chevaux, des moutons et de la basse-cour.

C'est donc cette expérience humaine très riche qui l'a conduite à écrire ce

guide afin d'aider chacun d'entre nous à apprivoiser notre stress et à le rendre positif en pratiquant des exercices simples de relaxation. Perrine explique, dessins à l'appui, comment organiser une séance type avec des exercices se basant sur des techniques diverses inspirées du yoga, du stretching, de la sophrologie mais aussi d'exercices de psychomotricité et de communication.

Praticables par tous, ces exercices deviennent un moment de relaxation amusant et régénérant.

**La relaxation en famille** par Perrine Hervé-Gruyer.

Format : 140 x 190 - 180 pages - 72 illustrations 2 couleurs - Prix : 17 - Support audio en CD disponible à la vente sur le site [www.relaxationenfamille.com](http://www.relaxationenfamille.com) pour faire des exercices en musique.