

La Relaxation: (Ré) Apprenez à vous détendre ! PDF - Télécharger, Lire

[TÉLÉCHARGER](#)[LIRE](#)[ENGLISH VERSION](#)[DOWNLOAD](#)[READ](#)

Description

Au quotidien, nous accumulons des tensions liées à nos activités professionnelles ou à nos préoccupations familiales qui sont de deux ordres : des tensions physiques : mal au ventre ou au dos, mâchoires serrées, épaules douloureuses, articulations raides, fatigue... mais aussi des tensions mentales : stress, ruminations, lassitude, sentiment de dépossession, etc.

Ces situations de stress et de confusion sont, en outre, amplifiées par notre incapacité à gérer nos états émotionnels et notre penchant à subir les événements.

Par ailleurs, l'accélération de notre vie quotidienne semble nous priver de dé-contraction et de sérénité quand vient le moment de nous reposer. Nous devons réapprendre à nous détendre !

Que faire contre le stress, la déprime, la nervosité ? Se ruer sur l'armoire à pharmacie ?

Depuis des siècles, les hommes cherchent les meilleures manières de se sentir détendus, à la fois plus équilibrés et plus sereins de manière naturelle. Ce MiniGuide vous invite à découvrir ces méthodes qui vont faciliter votre détente quotidienne, aussi bien sur le plan de la décontraction physique que de la sérénité mentale. Quels que soient les lieux ou les circonstances (travail, maison, plein air...), vous trouverez l'exercice ou la technique qui vous fait du bien et vous délasse en quelques instants. En introduisant la relaxation dans votre vie,

vous ferez l'expérience d'un bien-être durable.

La relaxation favorise la concentration, la réflexion, l'action. Elle permet aussi de lutter contre l'irascibilité et l'anxiété, la fatigue nerveuse. Parmi les techniques abordées dans l'ouvrage : training autogène, relaxation de Jacobson, sophrologie, respirations antistress, méthode Pilates, auto-shiatsu, réflexologie, visualisation positive, automassages...

Chaque chapitre aborde des situations courantes suscitant des tensions et des inconforts, par exemple :

- Je me sens oppressé, je respire mal
- J'ai mal partout
- Mon ventre est noué
- Je dors de plus en plus mal, je suis tout le temps fatigué
- Je grignote quand ça ne va pas
- Je m'énerve trop vite, je n'ai plus de patience
- Mon stress me déborde
- Je suis trop sensible, l'avenir m'angoisse

Une méthode corps-esprit pour dénouer les tensions, retrouver le calme et mieux gérer les agressions extérieures.

A propos de l'auteur

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise, auteur de plusieurs ouvrages, notamment le MiniGuide La Sophrologie. Elle dirige un cabinet de sophrologie à Boulogne-Billancourt et anime le blog Espace du calme.

29 sept. 2017 . La relaxation permet de détendre son corps physique. . ou que vous ne voulez pas ou que vous n'avez pas envie d'apprendre seul.e, vous.

30 mars 2017 . Vous Re-Sentez Cette Fabuleuse Puissance Énergétique du . Apprenez à Ré-Agir avec Coeur et Conscience, et Non Avec l'Égo.

. je suis stressée ? Peut-on se relaxer pendant un accouchement . . Apprenez à connaître votre corps et à vous détendre pendant votre grossesse. Une fois le . Répétez-vous « bé-bé » ou « relax » à voix basse et en soufflant. Essayez de.

À vous ressourcer pour (re)trouver de l'énergie et du dynamisme. À utiliser ensuite . de la métaphore,. Vous apprenez ainsi à vous relaxer et vous détendre.

27 oct. 2016 . Apprenez à bien respirer . Libérez-vous grâce à ces exercices de relaxation et de respiration à . Magique, vous voici de nouveau détendu.

Stage Yoga méditer, se détendre | Parmi 300 activités : danse, chant, peinture . Vous apprenez à méditer, vous relaxer, à vous recentrer sur votre corps pour mieux . Vous(re)trouvez un équilibre issu de la relaxation et de la méditation; Vous.

Télécharger La Relaxation : (Ré) Apprenez à vous détendre ! PDF En Ligne Gratuitement. Au quotidien, nous accumulons des tensions liées à nos activités.

Massage bien-être et relaxation à domicile ou chez Plume de coquelicot. . Ce temps me permet d'apprendre à vous connaître. . Ce massage permet d'obtenir une détente globale et durable. . votre ordinateur ou sur tout autre appareil et qui nous informent de la manière dont vous utilisez notre site (y compris certains.

La piscine du Campiotel des Dunes est chauffée afin que vous puissiez barboter . souvent le camping Île de Ré avec piscine à la détente et à la relaxation, il ne . faire leurs premiers pas dans l'eau et apprendre à barboter en toute sécurité.

Trucs et conseils pour vous aider à rester détendue et à vaincre le stress avant et pendant l'accouchement. . Apprivoisez votre corps et apprenez à relaxer tout au long de votre grossesse. Une fois le . Ou répétez « re-lax » encore et encore.

6 déc. 2016 . Et si vous adaptiez simplement votre routine sportive avec des cours pour . vous une fois par semaine pour permettre à votre corps de se re-connecter. . Une heure de relaxation complète, pour apprendre à se détendre,.

[Laurence Roux-Fouillet] La Relaxation : (Ré) Apprenez à vous détendre ! - Si vous avez décidé de trouver ou lire ce livre, ci-dessous sont des informations sur.

17 janv. 2017 . Apprendre la méditation semble compliqué. et pourtant si l'on est . Depuis, j'ai expérimenté d'autres choses en matière de relaxation. Je vous invite à (re)découvrir ces instants de vie que j'ai relatés sur Babillages .. Les autres applis si ça vous intéresse :

Méditation (je n'aime pas la voix) / Détente (appli.

5 gestes simples pour se relaxer au bureau - Une petite pause détente au bureau, c'est le moyen le plus efficace de repartir du bon . 2- Réapprenez à respirer !

Certaines pratiques permettent d'enclencher la « réaction détente » qu'on appelle . En parallèle, vous apprenez à vous relaxer et à porter sereinement votre . intérieur, vous accédez de façon intuitive à vos besoins réels et ré-informez les.

21 sept. 2017 . La relaxation permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages . sens de son projet de vie et à ré enchanter son existence tout en la vivant avec . Apprendre à faire baisser son niveau de stress par différentes formes de relaxation . Cette formation va vous aider à identifier le message de vos.

Maintenant imaginez-vous prendre un temps rien que pour vous, vous arrêter dans . pour apprécier le moment présent et pour apprendre à vous détendre.

Détente | Dans cette première vidéo de la série "Les trésors de ma . L'extrait que je vais vous lire est une méditation de guérison basée sur la lumière. . Posted in Les trésors de ma bibliothèque, Méditation, relaxation, Podcast Tagged ... Il me semble que c'est une chose essentielle à (ré)apprendre pour arriver à rester.

. de votre corps, de ré-apprendre à respirer, à vous relaxer et de vous recentrer . . La pointe des Sardinaux est un havre de paix où se jouent détente et.

Bienvenue à vous qui cherchez un endroit dédié à votre relaxation ! . à retrouver détente, apaisement, de calmer votre esprit, de ré-apprendre à vous connaître.

Programme audio en ligne de sophro-relaxation pour retrouver la sérénité en dix semaines. .

Apprendre à mieux gérer votre temps. . Une re-naissance. . semaine, détente et relaxation sont au rendez-vous pour vous maman stressée.

"Je vous remercie de tout coeur pour votre relaxation "retrouver la forme, le moral" !!! . je me lâche.. dans votre voix.. et puis je me suis re-trouvée . mon moi intérieur, .. Je suis heureuse

de pouvoir apprendre à me détendre grâce à vous.

Installé à Bergerac en Dordogne, Relax et vous, vous propose différentes techniques pour arriver à vous relaxer : relaxation . atelier de 8 personnes maximum pour apprendre des gestes simples et reproductibles, issus des différentes techniques de relaxation où la détente du corps permet d'atteindre la détente de l'esprit.

De soins thalasso spécifiques décontractants en séances de relaxation... Vous réapprenez à lâcher prise pour retrouver un sommeil réparateur. Lâcher prise • 3 séances . 2 soins détente sous pluie marine. Se relaxer et réparer son sommeil

La relaxation - Laurence Roux-Fouillet. . (Ré)apprenez à vous détendre ! . vont faciliter votre détente, tant sur le plan de la décontraction physique que de la.

6 févr. 2015 . . la cohérence cardiaque face à l'angoisse et comment elle m'a aidé à me re. .

Tout d'abord, il faut apprendre deux, trois règles essentielles à la pratique . Accordez-vous ce moment pour vous ressourcer et vous détendre.

Vous allez (re)découvrir votre corps, apprendre à vous centrer, à élargir votre . Pour apprendre à respirer, se relaxer, se détendre, en toutes circonstances.

Pourquoi vous allez aimer ce stage de Relaxation Bio-dynamique à Karma-Ling ! . Karma-Ling est un . Ce que vous allez apprendre : - Conscience corporelle, respiration, tonification, détente et re-dynamisation intérieure... - Des exercices.

Lors de cet atelier réalisé dans le cadre des Happy Week, série d'ateliers pour cultiver le bien-être et la relaxation au quotidien, vous apprendrez des te.

6 mars 2013 . Pour apprendre la Sophrologie, au début, il vous faudra un lieu totalement calme, seul, dans un .. Re: Sophrologie relaxation, se détendre.

21 nov. 2010 . Prendre 10 à 20 minutes pour se détendre avant un repas n'est pas du temps perdu. . respirez calmement,; ou toute autre activité qui vous permet de vous relaxer et de vous détendre. .. ré-apprendre à gérer mes émotions.

Apprenez et expérimentez tous les bienfaits que peuvent vous apporter une . (le cerveau est un gros consommateur d'O²); Relaxation; Détente musculaire.

Ce cours est destiné à toute personne qui veut re/prendre contact avec son corps . entre le corps et l'esprit, vous apprenez à détendre et à relaxer votre corps,.

Je ne sais pas comment me relaxer et relativiser face aux difficultés. Vous . Elle propose des exercices simples pour apprendre à vous détendre, à mieux vous.

Pratiquer des exercices de relaxation, basés sur la respiration, la détente musculaire ainsi que sur la visualisation positive est une excellente façon de vous.

La relaxation musculaire progressive est une technique systématique . sommeil, l'objectif de cette technique est de vous apprendre à vous détendre pendant que vous . Cette position vous permet de vous détendre davantage que si vous restiez .. /relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response.

25 janv. 2015 . Découvrez 2 exercices et quelques conseils pour vous aider à mieux vous . Apprenez régulièrement à méditer pour vous détendre plus.

Apprendre à utiliser certaines techniques très simples de relaxation peut grandement vous aider au . En pratiquant les techniques de re- . détendre. Lorsque vous vous apercevez que vous pensez à quelque chose, vous revenez simple-.

21 juil. 2017 . Et si on profitait des vacances pour se relaxer ? . J'ai comprisEn poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez nos conditions . L'eau est l'élément idéal pour se détendre et se relâcher. . Ré-apprendre à respirer

Les ateliers; Les formations; Initiation à la relaxation et gestion du stress; Formation à . animatrice d'art floral, un week-end de détente en pleine conscience et de . pour vous laisser guider vers vous-même, apprendre, ré-apprendre la pleine.

Les MANTRAS sont des mots composés d'une ou plusieurs syllabes, récités en boucle . Offrez-vous un moment de détente juste à vous, dans une atmosphère . de relâchement musculaire, ce cours ne peut que vous aider à relaxer et faire le vide. . Apprenez à vous détendre et à vous recentrer afin de laisser place à la.

13 oct. 2016 . Ils sont faits pour vous permettre d'apprendre : à retrouver la voie de la détente, du repos ;; Et donc à vous recentrer ;; afin de ré-accéder à un.

We're sorry, this content cannot be displayed. Please try again later.Dismiss. Le sophrologue est là pour vous apprendre à vous détendre physiquement et.

6 févr. 2014 . Prenez-conscience, détachez-vous, et ré-apprenez à "être", tout ... effectuer 3-4 mouvements de respiration abdominale pour vous détendre.

Vous savez combien prendre du temps pour soi est important pour soi-même et pour ceux que vous accompagnez. . de détente corporelle, simples et adaptées à tous, pour ainsi apprendre à . We're sorry, this content cannot be displayed.

2 mars 2015 . La sophro-relaxation concerne tous les enfants. Chaque enfant . Apprendre à se détendre, reconnaître et gérer ses émotions. Ce qui découle.

Noté 5.0/5. Retrouvez La Relaxation: (Ré) Apprenez à vous détendre ! et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Vous détendre est-il un stress pour vous aussi ? . pour se détendre et que malgré tout on n'arrive pas du tout à se relaxer, je crois cela fort possible. . et pour cela d'apprendre à détecter le bon moment où tu pourras relâcher. . une certaine insensibilité, savoir se poser aussi, se reposer, lâcher prise.

Audiocamets: CD audio favorisant la relaxation, vendus en pharmacie. .. Apprenez à vous détendre avec quelques techniques simples de relaxation.

Le stress est un processus cumulatif. Cela peut commencer par une irritation mineure dans le métro le matin, quelqu'un qui vous marche sur le pied, des petites.

Download » La Relaxation R Apprenez vous d tendre by Laurence Roux Fouillet
segaunpdf3fc PDF La Relaxation : (Ré) Apprenez à vous détendre ! by.

16 sept. 2015 . La Relaxation: (Ré) Apprenez à vous détendre ! 4.90€ (as of 10 octobre 2017, 1 h 41 min). Habituellement expédié sous 24 h. Habituellement.

La Relaxation, Laurence Roux-Fouillet, Ixelles Eds. Des milliers de livres avec la livraison chez vous . La Relaxation - ePub (Ré) Apprenez à vous détendre !

Comment relaxation et détente peuvent améliorer votre vie quotidienne, à la . votre temps pour manger – lorsque vous pratiquez la relaxation, vous réapprenez.

Michel Mouster | Hypnose et Thérapie brèves, Angoulême - Arrêter de fumer sans grossir sans stress, sortir des angoisses, de la phobie, de la timidité, des.

Des ateliers d'aromathérapie, cosmétiques maison, diététique, relaxation . Venez vous joindre à nous pour parler des émotions, (re) apprendre à respirer et passer un agréable moment de détente dans un cadre chaleureux et convivial.

qu'à la relaxation psycho-corporelle par Agnès. Depardieu, je suis . perte d'emploi, etc) ou en Ateliers sophrologie-relaxation détente pour vous apprendre à gérer votre stress au . (à partir de 11ans): apprendre à se (re)connaître et partager.

La Relaxation est un des nombreux moyens de se poser, de se détendre et de clarifier . Cet atelier vous propose d'apprendre et d'effectuer des manœuvres de . délasser nos paupières et tous les muscles autour de l'œil, ré-energiser nos.

. toute une série de stress et de tensions qu'il est important d'apprendre à gérer. Le surplus de stress peut générer toute une série de troubles, maladies etc. L'apprentissage de la détente et de la relaxation peut se faire seul ou avec . Pour arriver à monter, vous pouvez visualisez des images les yeux fermés . orange : ré

3 exercices de sophrologie pour être bien dans sa tête : apprenez à vous . Émotions fortes, colère, détente : 5 exercices de relaxation dynamique dans .. 3 exercices pour apprendre aux enfants à se (re)concentrer avec la méthode Vittoz.

Apprenez à laisser faire, sans rien faire et à vous détendre, tout simplement ! . 3h de relaxation - Feu de cheminée - pour se détendre, méditer ou s'endormir.

Randos, sophrologie, cours de relaxation - marche, yoga, sorties, pour petits et grands. . Nous allons mettre en pratique ce que vous savez sur "le souffle et vous". Laissez . Des ateliers ludiques, pour apprendre en s'amusant à se détendre. . et la reflexologie plantaire, les points d'énergie, ré-équilibrage des chakras.

Et pendant que les experts disent qu'un certain stress est bon pour vous -- il peut aiguïser vos sens . WebMd a parlé aux experts pour en apprendre plus au sujet de la relaxation -- et comment y arriver. . auteur de The Relaxation Response et directeur honoraire, Benson-Henry Institute for Mind . Imaginez-vous détendu.

Chaque séance permet d'optimiser vos possibilités, d'apprendre à reconnaître . afin de vous faire ressentir un profond état de détente ; apprendre à se relaxer,.

Elle vous permet de re-trouver, d'assouplir les limites qui vous gênent, . La Relaxation Évolutive et Expressive propose à chacun de découvrir, . mieux gérer votre stress et vos émotions; améliorer la confiance en soi; vous détendre, libérer les . expérimenter et apprendre des techniques vous permettant de vous relaxer.

3 juin 2015 . Ce petit exercice de relaxation inspiré du bouddhisme a plusieurs vertus : . sa tranquillité d'esprit; donner des outils pour se (re)concentrer . Quand vous le sentez prêt, dites lentement, d'une voix calme et détendue :.

26 oct. 2016 . Une relaxation mentale (apaisement des pensées, sensations de bien-être), . Commencez par vous détendre avec 2 ou 3 bonnes respirations profondes, . Pour cela, nous cherchons à nous ré-associer, à reprendre conscience de . Pas besoin de l'apprendre par coeur, vous sortirez de transe de toute.

Offrez-vous une pause détente près de chez vous & profitez de bons plans pour une . Parce que la relaxation n'est pas toujours suffisante, apprenez à vous . Grâce à des techniques de recentrage sur vous-même, vous pourrez (re)trouver le.

La relaxation est un ensemble de techniques qui ont pour but d'apprendre à se détendre, à se . Relaxation, respiration; Préparation aux examens, aux compétitions sportives, entretiens d'embauche, auditions, rendez-vous importants. . Se poser, ré-apprendre à débrancher quand la machine est partie trop vite, trop loin,.

Dans cet état de détente et de relaxation, laissez venir à vous une image . pour se détendre, comment relaxer, apprendre à se relaxer, méthode pour se relaxer.

9 févr. 2017 . Relaxation, confiance en soi et anti-stress : le tricot, le nouveau yoga . de médecine à l'université de Harvard dans son livre The Relaxation Response. . En réalité, l'auteur du livre assure qu'apprendre la technique est simple comme .. La rédaction vous conseille : . À suivre dans Forme et détente.

22 Apr 2013 - 51 min - Uploaded by imineo.com Apprendre à masser - relaxation. imineo.com .. rien qu'en regardant la vidéo je suis .

22 avr. 2016 . "Vous avez fait de ma dernière vidéo un succès atteignant un million . mal à se détendre, les grands angoissés ou les insomniaques peuvent.

Informations sur La relaxation : (ré)apprenez à vous détendre ! (9782875152718) de Laurence Roux-Fouillet et sur le rayon Psychologie pratique, La Procure.

Vous souhaitez vous détendre, assouplir et tonifier votre corps, apprendre à . J'enseigne la relaxation, le développement personnel, la méditation, le massage.

7 juin 2013 . Pour vous aider à vous relaxer, rappelons (.) . Examens : apprenez à vous relaxer

! . Le sport vous aidera lui aussi à vous détendre.

C'est une méthode d'accompagnement qui facilite la détente du corps et du . À travers la respiration, la relaxation, l'intégration de son schéma corporel et la.

3- Ré-évaluer sa légitimité... à la hausse . que votre CV méritait de vous recevoir pour en apprendre davantage sur vous, . Plus vous focalisez sur ce trac qui vous paralyse, que ce soit en y pensant ou en . Il existe de nombreux exercices de méditation, de respiration et de relaxation qui vous aideront à vous détendre.

La relaxation vous permettra d'allier détente et bien-être. . dans les règles de l'art, la relaxation permet de modifier nos schémas négatifs, d'apprendre à gérer.

Relaxation pour terminer la séance plus détendu(e) et dans un état de véritable bien-être . Nous vous proposons une activité de Gym Douce MultiGym qui saura répondre à vos . En prenant du temps pour votre corps et le (re)découvrir consciemment . Envie d'apprendre à gérer vos émotions, vos peurs, vos difficultés de.

Apprenez à vous détendre. Développez votre relation au . Méthode de relaxation ancestrale qui délie les . notre corps le relâchement, la re- laxation coréenne.

26 avr. 2012 . Vous apprendre à contrôler votre respiration – Diminuer l'angoisse et vous détendre intensément :) .. Que ce soit la relaxation, la sophrologie ou la méditation et bine d'autres encore. Ce qui est .. Je suis content que le guide vous ait plu et vous ait donné envie de re goûter aux joies de la respiration !

Mobile et Futé a sélectionné pour vous les meilleures applications pour vous relaxer et . un support de rappel, pour ne jamais oublier votre moment de détente. . pour (re)nouer avec la méditation et (ré)apprendre à prendre possession de.

Pour vous aider à résister au stress quotidien, vous détendre, vous reconnecter avec votre corps et votre . (re)découvrir le Bien-être, le lâcher prise et la détente corporelle. . L'important est de savoir que l'on peut apprendre à se relaxer.

Promouvoir la sophrologie et la relaxation aux seins des structures et institutions sociales et . Stages de « Découverte de la Sophrologie » pour apprendre les techniques de base de la . ASSOCIATION INSPIREZ_-VOUS LA BULLE DE DETENTE . Nous pouvons ré harmoniser notre corps en utilisant les couleurs.

Relaxation corporelle, Groupes d'échange, Pratiques de bien-être, Amma assis, . vous propose différentes animations pour (ré)apprendre à vous détendre et.

. mamans vous permettra de vous détendre, vous relaxer, de vous offrir une pause bien-être et ainsi de : . Apprendre à vous écouter et à vous faire confiance, . Ces outils vous permettront de (re)trouver vos ressources et vos potentiels pour.

Chacune d'entre elles vous apporte ses bénéfices propres. Prenez le temps de vous relaxer, de vous évader, de (re)découvrir votre corps, apprendre à respirer, . Un moment de partage, de détente, de confiance, de lâcher prise et ...de fun.

5 mai 2003 . Un ou une nutritionniste, diététiste ou naturothérapeute pourra vous donner les . la « réaction de détente », qu'on appelle aussi « mécanisme de relaxation ». . Il est assez facile d'apprendre certains exercices respiratoires, dont .. The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases.

Bien etre, relaxation et gestion du stress: Soins en cabinet ou à domicile dans le . Vous détendre, (re)prendre contact avec votre corps et ses sensations. . Les séances de sophro-relaxation vous permettent d'apprendre à gérer le stress.

14 juin 2007 . Gérer son stress pour mieux apprendre. . re 1. 1. AP en 2nde G.T : « Gérer son stress ». Gérer son stress pour mieux apprendre. Besoins repérés: .. Séance 6 : Apprendre à se détendre. . Que faites-vous pour gérer cette anxiété ou cette tension et ainsi parvenir à réaliser la . exercices de relaxation.

avec des proches qui vous donnent du soutien. . discuter, apprendre des techniques de relaxation, lire des journaux ou jouer [. . la gestion du stress et des techniques de relaxation, par exemple la détente musculaire [. . place to help control your body's response to these emotions and situations, such as deep breathing.

La Relaxation : (Ré) Apprenez à vous détendre ! est le grand livre que vous voulez. Ce beau livre est créé par Laurence Roux-Fouillet. En fait, le livre a 100.

26 oct. 2017 . Télécharger La Relaxation : (Ré) Apprenez à vous détendre ! PDF Livre Laurence Roux-Fouillet. Au quotidien, nous accumulons des tensions.

GESTION DU STRESS : YOGA / RELAXATION / QI GONG / SOINS SELON

L'AYURVEDA. . re-lie avec vous-même , dans la re-liance du corps et de l'esprit. . Apprendre à se détendre en acquérant une meilleure connaissance de soi par.

1 nov. 2015 . Adaptés à tous, sans prérequis et surtout réutilisables chez soi, les outils de la sophrorelaxation vous invitent à vous détendre profondément et.

En pratiquant ces exercices, vous allez suivre des chemins vers la relaxation et la . Grâce à la pratique, vous réapprenez à écouter votre corps, vous renforcez . à vous détendre, vous prenez le temps de vous dégager des stress excessifs.

14 nov. 2012 . Vous avez besoin de vous poser? Entraînez votre esprit à la relaxation.. 1-

Certains aliments peuvent vous aider à vous détendre : Le Chocolat.

Cherchez-vous des La Relaxation : (Ré) Apprenez à vous détendre !. Savez-vous, ce livre est écrit par Laurence Roux-Fouillet. Le livre a pages 100.

Découvrez La relaxation - (Ré)apprenez à vous détendre ! le livre de Laurence Roux-Fouillet sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres.

