

APPRIVOISER SON SYSTÈME NERVEUX - LE WORKBOOK DU SYSTÈME NERVEUX



Deb Dana

Et si notre système nerveux détenait la clé de votre bien-être ? Anxiété, stress chronique, fatigue émotionnelle... Nos réactions face aux défis du quotidien sont pas seulement une simple question de volonté, mais le reflet d'un système nerveux qui lutte pour retrouver son équilibre.

Ce workbook du système nerveux, guide pratique et accessible de Deb Dana, nous invite à mieux comprendre notre système nerveux autonome et à cultiver un état de sécurité intérieure. Inspiré de la théorie polyvagale et du rôle essentiel du nerf vague, ce parcours en **50 exercices** vous aidera à : repérer les signes de dysrégulation ; réduire le stress et favoriser l'auto-régulation ; renforcer vos capacités de résilience ; restaurer la connexion à votre corps, vos émotions, et aux autres.

Construit comme un compagnon de voyage intérieur, ce livre s'adresse aux professionnels de l'accompagnement, mais aussi à toute personne en quête d'équilibre, de sérénité et de reconnexion à soi. Une invitation à faire de son système nerveux son allié le plus précieux pour retrouver équilibre et sérénité.



Réf. 77739

Précommande n° : L99190

07/10/2025

28 € - TVA : 20%

Livre Broché • 194 pages • 19 x 24 cm

Illustrations couleur

Collection : « Workbook »

Santé - Bien-être

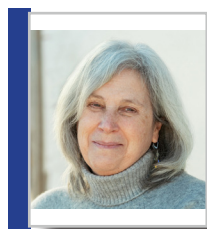
Psychologie - Psychanalyse – 049

Théorie polyvagale

Auto-régulation

Gestion du stress

Self-thérapie



Deb Dana est une clinicienne, consultante, autrice et conférencière américaine, spécialisée dans les traumas complexes. Elle est experte de l'application clinique de la Théorie Polyvagale (TPV) créée par Stephen Porges, dont elle est une proche collaboratrice. Elle est l'autrice du best-seller Ancré.

Deb Dana, experte renommée de la théorie polyvagale, partage dans ce workbook des outils précieux pour apprendre à mieux connaître son système nerveux et en faire son meilleur allié.

Un complément indispensable du best-seller Ancré.

De la même collection



Réf. 77740



Réf. 77741