

Séminaire Amarok : Références applications, outils et livres

Méditation : Calm, Insight timer, petit bambou, Gaïa et Mindful attitude sur Youtube

Sophrologie : Sophrologie avec petit bambou et Youtube

Cohérence cardiaque : Respirelax+ et Youtube

Sommeil / Détente : Calm, Gaïa

Appareil pour aider à récupérer un sommeil de bonne qualité : Appareil Morphée (ils ont créé beaucoup d'appareils sur plusieurs thématiques, n'hésitez pas à regarder sur leur site) :

<https://www.morphee.co/products/morphee?view=new-morphee-template>

Yoga : Down Dog, Gaïa

Sport : Nordine Attab - <https://www.facebook.com/NordineAttabTraining/>

Lien vidéo cohérence cardiaque cascade :

<https://www.youtube.com/watch?v=fujdW6M3zcU&t=13s>

Liste de livres intéressants :

- "La clé de votre énergie" : Natacha Calestreme, éditions Albin Michel

- "Je réinvente ma vie" : Jeffrey E. Young, collection Les éditions de l'homme

(<http://gehpdf.blogspot.com/2017/08/telecharger-je-reinvente-ma-vie-vous.html>)

- "Les secrets d'un bon sommeil" : Céline Braun Debourges, collection Jouvence

- "Les 50 règles d'or de la pensée positive" : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse

- "Les 50 règles d'or pour ne pas stresser" : Helen Monnet, collection Les mini Larousse

- "Les 50 règles d'or anti-burnout" : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse

- "Se libérer des pensées parasites" : Jean-Yves Arrivé, collection Larousse poche

- "No stress! Exercices pour rester zen en toutes circonstances" : Gilles Diederichs, collection petit carnet bien-être Larousse

- "Pensée positive! Exercices pour s'entraîner au bonheur" : Latifa Gallo, collection petit carnet bien-être Larousse

- "Lâcher-prise! Exercices pour développer confiance et sérénité" : Helen Monnet, collection petit carnet bien-être Larousse

- **Les ouvrages de Christophe ANDRE et de Frédéric FANGET** (estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi)
- **"Ce que l'argent dit de vous – Interrogez votre relation à l'argent pour une vie plus sereine"** : Christian Junod, éditions Eyrolles
- **"Réussir son burn-out"** : Corinne Le Bars, éditions érès
- **"Votre santé optimisée : Le protocole quotidien qui va changer votre vie"** : Dr Emilie Steinbach, éditions Marabout
- **"Se libérer du syndrome de l'imposteur : Les stratégies pour muscler son estime de soi et booster sa réussite"** : Sandy Mann, éditions Marabout
- **"Se libérer du Syndrome de l'Imposteur : Cessez de vous déprécier pour être enfin vous-même"** : Kévin Chassangre et Stacey Callahan, éditions Dunod
- **"S'organiser pour réussir : La méthode GTD ou l'art de l'efficacité sans stress !"** : David ALLEN, éditions Alisio