

**Le Training autogène** : il s'agit de relaxation et non de pleine conscience. Je pense que cela sera plus abordable dans un premier temps.

Pour réaliser votre exercice quotidien, il vous suffit de cliquer sur le lien suivant ou de le copier dans la barre de google :

<http://www.psynancy.com/training-auto-gene-du-dr-schultz.php>

Vous avez 4 MP3 : deux avec ou sans musique et sans retour (pour dormir) et deux autre avec ou sans musique avec retour (pour faire dans la journée).

Pour ma part, je préfère avec musique. Cela m'aide à ne pas me laisser parasiter par mes pensées et à rester dans l'exercice.



## [www.psynancy.com](http://www.psynancy.com) Training Auto gène Dr Schultz (TAS) avec script et MP3

[www.psynancy.com](http://www.psynancy.com)

Un script et des MP3 du training autogène du Dr Schultz gratuits pour se relaxer ou s'endormir. Avec et sans musique.