

RESET
LE LIVRE BLANC

***LE GUIDE SOPHROLOGIQUE DU PN/
PASSAGER***

© COPYRIGHT **MARILYN RICAUD**, 2019
TOUS DROITS RESERVES POUR TOUS PAYS.

ISBN : 978-1-704-48527-0

Proposé par une PNC « sophryste »
Marilyn RICAUD

Reset
Le livre blanc

Le guide sophrologique du
PN/Passager

PREMIÈRE ÉDITION

*Les éditions **BDSV***
Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...

© LES ÉDITIONS **BDSV**, 2019
BIEN DANS SON VOL, BIEN DANS SA VIE...

3 LOT, FONT DE BREST
83136 **NEOULES**

Toute reproduction de la méthode « Sophrologie Aéronautique®
Sophrologie Fonctionnelle® », par quelque procédé que ce soit, et
notamment par photocopie, microfilm, utilisation illicite de la méthode
fonctionnelle® , est strictement interdite sans autorisation écrite de l'auteur.

« **Vivre n'est pas penser,
mais ressentir...** »

RIM

Pour votre information, le concept du « *Livre blanc* » est un outil libérateur de développement personnel extrait de la Sophrologie Aéronautique® via la méthode Fonctionnelle®. Il permet à son auteur de tourner la page de manière à se réconcilier avec son passé afin d'avancer au centre de la vie, dans la tranquillité de l'esprit.

Cette issue littéraire a été conçue dans le but de révéler votre créativité interpersonnelle suite à votre évolution singulière, en raison de la découverte d'une altitude de croisière plus sereine, au contact des guides sophrologiques des éditions **BDSV** (**Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...**).

En lien avec les précédents ouvrages, qu'il s'agisse de la collection « **PN** » ou bien « **Passager** », ce « **Livre blanc** » offre l'aptitude de dévoiler vos capacités grâce à la prise de conscience de ressources humaines révélées. Ainsi, ce manuel calligraphique propose d'identifier les blocages émotionnels tout en dépassant les conflits intrinsèques de l'existence passée à l'aide de votre plume bienveillante. Peut-être une envie d'écriture ou une compréhension de l'esprit face à l'adversité de la vie ? Alors, ce tome est présent pour

que l'être vive dans la liberté de l'âme unitaire, au beau milieu de l'esprit singulier. En ce cas, cette quête souscrit au développement individuel, laissant se profiler à l'horizon une nouvelle philosophie de vie, dans l'*unicité* de celle-ci. Au même instant, cet élargissement de conscience, par la conquête du *savoir*, propose d'apercevoir un tout autre monde, donnant naissance à un nouveau lignage du *vivant*.

De ce fait, les personnes « sophristes » disposent d'une existence *universelle*, grâce à la prise de position à bord de la *psyché*¹ humaine. Ce qui amène à la connaissance de cette dernière par le biais de la sagacité, tout en approchant une évolution libre des facultés, lors de la *destinée matérielle*. En ce sens, l'aisance vitale dévoilée chez l'individu consent à cheminer librement dans l'affranchissement *du Moi*, et dévoilement *de Soi*. En phase avec la révélation *du Supérieur* ainsi qu'au bénéfice de la santé, le sujet *éveillé* aborde la *Vérité*, au contact de la *sagesse absolue*.

Être au cœur de l'épanouissement personnel, par la conscientisation de « l'état d'âme » favorise ainsi, la soutenance de *l'Homme*, au cours de son voyage existentiel.

Subséquemment, ces quelques pages blanches acquiescent la divulgation d'une part de *l'Humanité* présente en son for intérieur, permettant de se réaliser entièrement, tout en accédant à l'*abondance* de la vie.

*Partez à la rencontre de Soi grâce à la
découverte du Moi !*

¹ La *psyché* est une théorie en psychologie analytique, qui désigne l'ensemble des manifestations conscientes et inconscientes de la personnalité d'un individu. La totalité de ces phénomènes psychiques est considérée comme formant l'Unité personnelle.

***Parce que cette étape calligraphique est essentielle
pour sortir de sa réserve, et s'épanouir au sein de
l'expérience de la matière...***

***Ce manuel vierge permet la compréhension de
l'esprit grâce à la libération de l'être
dans son entièreté.***

***« Respirer au cœur du discernement de l'âme,
vivre au centre de la raison de l'esprit... »***

Mary

BRIEFING D'UNE PNC « SOPHRISTE² »

Pour Marilyn Ricaud, Personnel Navigant Commercial et Sophrologue-Relaxologue depuis de nombreuses années, la qualité de vie joue un rôle essentiel. En effet, il est recommandé de fournir à son corps tout au long de son voyage existentiel le kérosène nécessaire via une alimentation saine et équilibrée. En harmonie avec sa nature véritable, l'homme peut retrouver une parfaite homéostasie du corps et de l'esprit. Par une prise de conscience des lois de base fondamentales de l'organisme vivant comme la respiration, l'alimentation, le sommeil et la purification du corps par l'élimination des toxines, l'homme comprendra la nécessité de l'évolution humaine dans le respect de la nature.

En vue d'atterrir sereinement au sein de son enveloppe céleste et de profiter du bonheur de la vie en rapport à l'intelligence universelle, les guides sophrologiques proposent une nouvelle approche de l'humain dans son entièreté. Selon l'auteure, la société actuelle favorise ces états de maladie ou du « mal a dit ». Pour ces raisons, Marilyn

² Terme créé et utilisé par l'auteur désignant un individu pratiquant la sophrologie et la relaxation quotidiennement par une hygiène de vie sophriste, « *Le yoga aux yogistes ; La sophrologie aux sophristes* ».

Ricaud a créé la Sophrologie Aéronautique®³ par la Méthode Fonctionnelle® afin de limiter ces « états d'âme ». Conférencière, elle anime de nombreux stages de sophrologie par sa méthode novatrice®, propose des séjours bien-être (Voyagez en pleine conscience) et est en partenariat avec des associations qui lui tiennent à cœur afin d'apporter sa contribution bienfaisante. De ce fait, lors des séances de dédicaces associatives, l'auteure reverse l'intégralité des bénéfices, en rapport à ses ventes littéraires.

Au travers de ses livres, Marilyn Ricaud nous propose une philosophie du mieux-être, de la connaissance et du développement de soi.

Au-delà des techniques sophrologiques et de la compréhension de votre langage corporel, vous serez transporté par votre lecture évolutive, au contact de la collection spéciale « PN » ou « PAX ».

Ses guides sont utilisables aussi bien dans la vie professionnelle que dans son existence personnelle pour être **Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...**

*Une contribution unique dans l'essor du
développement personnel au sein de la sphère
aérienne !*

³ La méthode « Sophrologie Aéronautique®, Sophrologie Fonctionnelle® », a été fondée par Marilyn Ricaud, en 2015. Pionnière dans l'adaptation de la sophrologie au milieu de l'aéronautique, l'auteure-PNC est une référence dans le domaine avionique, suite à plusieurs ouvrages instigateurs parus. Pour information, toute reproduction ou utilisation illicite de la Sophrologie Aéronautique® par la Méthode Fonctionnelle®, est formellement interdite sans autorisation écrite de l'auteure, sous peine de poursuites.

CONSIGNES DE BORD

Mesdames, Messieurs,

Je vous souhaite la bienvenue à bord de ce procédé sophrologique intitulé le « Livre blanc ». Cette issue scripturale est à destination de tout individu sophriste désireux d'optimiser ses conditions vitales par la prise de conscience du « Moi » et connaissance de « Soi ».

Attention, ce livre est pratiquement vide d'écriture afin de vous y laisser toute votre place !

Cet opus est présent pour vous libérer, vous offrant la possibilité de rédiger vos mémoires intimes. Cette réalisation personnelle vous permet de faire la paix avec votre passé, proposant ainsi de tourner la page. Au même instant, ce nouvel état d'âme ancré au plus profond de soi est prêt à embarquer en direction de la vie de la pleine présence, dans la reconnaissance de l'être. Au terme de cet accomplissement, découvrez une autre qualité de vie, qu'elle soit interne ou externe, et commencez à évoluer au beau milieu d'un monde de providence.

Pour votre information, il se compose de deux étapes successives.

À bord du premier volet, libérez-vous de votre passé !

Au cœur du second chapitre, écrivez votre nouvelle histoire !

Au sein de la première phase, contez vos souvenirs heureux, vos moments de peine, de joie, vos sentiments de tristesse, de ravissement ou encore de colère... Dans ce laps

de temps, observez les fausses croyances, les jugements préconçus, les barrières limitantes... Réconciliez-vous avec votre enfant intérieur afin de vous diriger vers la vie de la pleine abondance, grâce à l'introspection de l'être.

Au cours du deuxième tronçon, racontez des événements stimulants de façon à vivre, à ressentir et à accueillir les émotions, perceptions ou sensations au centre de votre anatomie, permettant ainsi, l'ancrage au champ de la conscience. À l'intérieur de cet instant, bouleversez les certitudes égocentriques par la modification de convictions égoïstes. Ouvrez la porte, et franchissez le seuil de l'adversité grâce aux propriétés de l'ego dépassé pour atterrir au sein de votre escale providentielle. Lors de vos futurisations visuelles, débarquez calmement au milieu d'une terre d'éveil propice à l'accomplissement de *Soi* !

À la lecture de votre être unique, dans un climat de non-jugement, comprenez votre personnalité et décollez vers votre mission de vie !

Suite à votre pratique assidue, vous serez plus apte à écouter votre corps par la diminution de tensions, gérer votre affect via l'entente émotionnelle, et ainsi, vivre dans la bienveillance de l'*âme*, et compréhension de l'*esprit*.

Ce livre blanc consent à vous perfectionner, vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir dans l'élargissement de votre propre conscience, dans une démarche d'apaisement des corps physique, émotionnel, mental et spirituel. À terme, dévoilez votre grandeur d'âme dans la générosité, la compassion, la considération d'autrui et de soi-même, suite à cette élévation prodigieuse.

Révéléz votre pleine potentialité par l'évacuation de bagages encombrants, qui changera votre destinée !

Ceci dans l'expectative, d'être confortablement installé, à bord de votre appareil. Pour être ***Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...***

Je vous remercie de votre attention et vous souhaite une agréable écriture.



CHAPITRE 1 ***DÉBARQUEMENT IMMÉDIAT***

Ce chapitre aux feuilles vierges est présent pour vous libérer du « MOI » d'antan afin de vivre sereinement au cœur de la pleine conscience et ainsi profiter de l'instant, sans encombre.

En vue d'améliorer les conditions vitales, délestez-vous du poids de votre passé pouvant impacter l'existence humaine, et lâchez vos bagages émotionnels ! Pour ce faire, je vous invite à vous détacher des fausses croyances, et vous prie de bien vouloir suivre le cheminement lumineux. Dans un même temps, comprenez vos douleurs ou « doux leurres », suite à votre relecture évolutive.

LE RÉVEIL DU MOI

Dans l'essence du Moi, subsiste le souffle de Soi...

Parce que parfois nous ne disposons pas de papier sous le coude ou de carnet de bord pour y coucher nos douces pensées ou nos peines les plus profondes, cet outil littéraire vous donne l'aptitude de vous soulager par la libération de vos états d'âme, pensées ruminantes ou sentiments angoissants.

En effet, ces derniers non acceptés ou non compris par le sujet peuvent s'infiltrer à bord de l'appareil humain de sorte à cristalliser les sentiments inhibés à travers l'émergence de tensions ou douleurs physiques. Ou alors, cela peut provoquer des désordres émotionnels par la cristallisation de ces derniers, au niveau de l'échelle corporelle, induisant des maladies.

Pour ces raisons, un esprit éclairé a besoin d'avoir des pensées limpides, et cela, sans parasites physiologiques ou psychiques afin de vivre dans la pleine santé du corps.

Ayant pour but d'évoluer à bord d'un appareil serein, votre main libératrice consent à extérioriser les pensées parasites, ou bien à évacuer les émotions refoulées ou autres, au travers d'écrits.

C'est pourquoi, ce livre vierge offre de vous débarrasser de tout sentiment néfaste ou comportement négatif pour retrouver l'équilibre de votre existence, tant organique que mentale. De plus, cette quête souscrit à laisser aller les vieilles idées ou anciens schémas préconçus qui peuvent être destructeurs pour l'être. En conséquence, comprendre le monde par soi-même, sans les fausses croyances que les *Hommes* ont inculquées aux *Humains* permet d'accéder à la compréhension de l'*esprit*, en plein cœur de la clairvoyance de l'*âme*.

Sans jugement, sans réfléchir, dans la clarté d'Anahata⁴, écrivez votre histoire personnelle en y ajoutant émotions et sentiments les plus enfouis, au plus profond de votre personne. En provenance du tréfonds de l'âme, déposez votre fardeau ou « far dos » et aspirer à une vie meilleure !

Présentement, à vous de jouer...

Au milieu de l'*Ici* et du *Maintenant*, j'expire.....

Il était une fois.....

.....
.....
.....

⁴ Anahata signifie « souffle non frappé » dans la langue sanskrit désignant le quatrième centre énergétique (ou chakra) présent à bord du corps subtil situé au niveau du cœur.





























































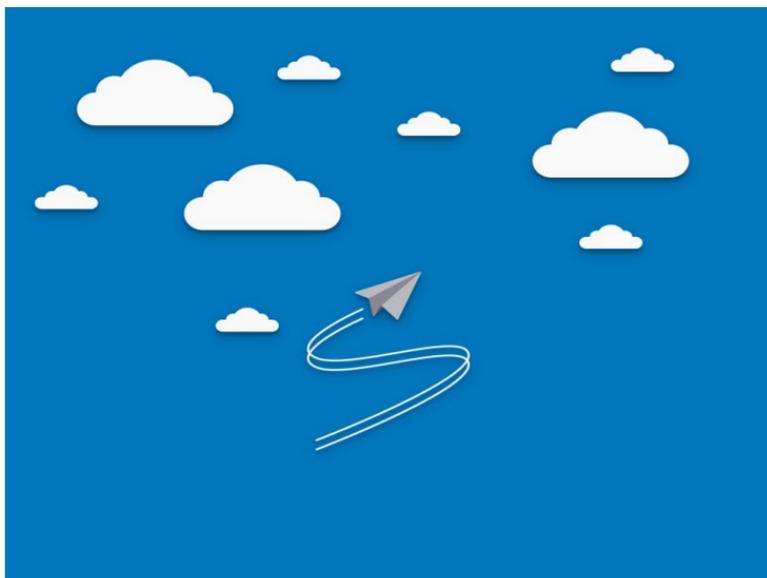
En spare : vos pensées évacuées, placez-vous en mode dissociés⁵ et parcourez les lignes de cet être unique. Comprenez son récit en toute objectivité, dans une atmosphère de non-jugement. Accueillez ses blessures, ses qualités, acceptez vos émois, vos sentiments, et délestez-vous du poids de votre passé par le réveil du Moi ! Au cœur de cette renaissance, déposez votre masque... Et devenez la personne que vous souhaitez incarner !

À présent, veuillez tourner la page en suivant la flèche évolutive !



⁵ En s'observant faire, comme étant simplement spectateur de soi-même, nous utilisons une perspective externe, appelée « dissociée ». Nous nous voyons comme étant l'acteur d'un film qui se déroule devant nos propres yeux, comme si l'on se regardait en vidéo de manière à limiter l'implication personnelle au niveau des émotions ou sentiments. Sous cet angle de visualisation, la notion de recul est intégrée.

**« SEUL UN LONG VOYAGE PERMET DE SE
RENCONTRER SOI-MEME... »**



CHAPITRE 2

EMBARQUEMENT IMMINENT

Dans la transparence du MOI... Il était une fois la rencontre de SOI...

Ouvrez la porte, et traversez la zone de l'adversité sans turbulences de bord par le biais de votre main bienfaitrice !

Parce que l'âme agit au travers du souffle de Vie, l'essence révélée incarnée aborde l'expérience de la Vérité au cœur de l'Unité, de façon plus calme, du fait de l'ego distancé. Cette escale manuscrite agréée la réunification de l'être dans sa globalité.

À présent, veuillez vous diriger paisiblement vers la piste de l'abondance en empruntant la passerelle du bonheur !

L'ÉVEIL DE SOI

À l'essence du Moi, au souffle de Soi...

Montez à bord de ce nouveau monde où sommeillent les principes de l'âme tout en laissant aller les idées reçues, les suppositions arbitraires, les schémas préfabriqués.... Afin d'embarquer uniquement les valeurs profondes de l'être, dans la connaissance *du Moi*.

Débarquez les préjugés égoïstes, les jugements préconçus, les « senti-ments » narcissiques... En vue d'honorer l'unique personnalité, à l'instar de la pleine conscience *de Soi*, et divulgation *du Supérieur*.

À dessein, ce nouvel état offre une élévation de conscience réveillant une autre perspective de la *Réalité*, grâce à l'ouverture du cœur. Suite à cette prise de conscience via l'accès à l'amour universel, l'*humanoïde* approche la *Vérité* pendant le cheminement tellurien, sans *dualité*. Alors, cet élargissement cognitif ancré aux profondeurs de l'*être* permet de « tendre les bras à l'avenir », sans donner de « coup de pied au devenir », au cours du voyage existentiel.

Ainsi, cette évolution terrienne due à une révélation interne, au moyen d'une modification salvatrice externe, consent à exister au sein de la bonté de l'esprit. En réponse à cette connexion profitable ou réception salutaire, le sujet « sophriste » est disposé à vivre d'une manière plus harmonieuse, dans l'intuition de l'âme, et alignement *du Soi*. Comme cela, la *personne éveillée* est en accord et prête à dépasser les possibilités de l'entendement, en raison du retour à la *Source*, lors d'actions méditatives.

En conséquence, l'*être lumineux* transcende les concepts intuitifs de l'identité, avec l'intention de respirer la

quintessence de vie, et ainsi, arriver dans la santé de celle-ci, au contact de la *sagesse absolue*.

Subséquentement, ce phénomène communiel acquiesce une existence en équilibre avec soi-même, dévoilant une parfaite homéostasie, de sorte à se laisser transporter par le courant de la vie, durant l'*expérience de la matière*.

Pour se réaliser entièrement, déployez vos facultés humaines en donnant des ailes à vos pensées !

Envolez-vous tranquillement vers votre terre d'éveil, pour y atterrir doucement en plein cœur, car la clef est en *Soi* !

Rédigez votre propre histoire à l'égard de l'*âme charitable*, et soyez le *Créateur* de votre vie !

Au centre de l'*Instant*, j'inspire.....













































































En spare : vos vérités révélées, mettez-vous en mode associé⁶ et explorez les grandes lignes de cette flamme unique. Construisez la destinée que vous souhaitez au plus profond de votre essence, dans la pleine connaissance de l'être... Percevez l'énergie universelle via le ressenti de l'émoi, au regard de la vibration du cœur... Composez votre nouvelle histoire en toute lucidité, dans un climat de lâcher-prise, et vivez, dansez, vibrez au rythme de l'univers ! Maintenant souriez à la vie grâce à l'éveil du Soi Supérieur...

⁶ En s'observant au sein même de son propre corps, nous regardons les événements via nos propres yeux, comme si, nous y étions, nous employons une perspective interne, nommée « associée ». Nous sollicitons davantage les sensations et les perceptions kinesthésiques corporelles sous cette forme d'imagerie mentale afin d'ancrer l'état désiré aux différents champs de conscience.

**« DANS LA TRANSPARENCE DU MOI, SUBSISTE LA
CLARTE DE SOI... »**

DÉBRIEFING

Ce guide nommé « **Reset, Le livre blanc** » est un outil d'accompagnement littéraire afin d'aider au mieux les personnes « sophristes » dans leur quête du « SOI ». Accédant ainsi, à l'évolution de sa propre conscience, tout au long de son voyage existentiel.

Ayant pour but d'atterrir au cœur d'une terre d'épanouissement personnel, ce procédé vous offre la possibilité de vous délester de toute émotion néfaste, permettant ainsi d'arriver à la compréhension de l'âme dans la connaissance de l'esprit. *La magie* opérée au cours du cheminement humain propose une ouverture à la sérénité planétaire, au sein de l'expérience de la matière, la vie terrestre. Ce nouvel opus se veut être un outil essentiel d'ouverture de conscience ayant pour grand dessein *l'évolution humaine*, grâce à l'activation de la vibration du cœur.

Hors-série des guides sophrologiques de la collection « **PN** » ou « **Passager** », aux éditions **BDSV**, cet utilitaire vierge permet la libération de l'esprit en faveur de la compréhension de *l'Homme*, dans son entièreté. Par l'application de ces pratiques sophrologiques, les individus recouvreront bien-être, santé et joie de vivre. De plus, ils découvriront un mieux-être au sein de leur enveloppe charnelle ainsi que dans leur vie contemporaine, pour être **Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...**

Au travers des guides sophrologiques, déclinés en deux collections (**PN** et **PAX**), procéder à votre développement personnel par vous-même.

Accomplissez-vous humainement, et *sortez de ce terrain* de « **JE** » ! *Regarder, observer et lisez entre les lignes !*

Si chacun apporte sa contribution bienfaitrice, il est possible *d'aspirer à un monde meilleur dirigé vers la bienveillance pour tous, et ainsi, offrir à l'unité, la meilleure version de soi-même !*

Pour se dépasser et se réaliser pleinement, des ateliers sophrologiques spécialisés dans la communication de bord, dans la gestion du stress, du sommeil, des émotions, etc. sont dispensés régulièrement via la Sophrologie Aéronautique®. Retrouvez toutes les informations concernant ces événements sur le site internet de « SR at HOME » ainsi que sur les réseaux sociaux du même nom.

Je vous remercie de votre attention...

Je vous souhaite un agréable envol !



Soufflez et Décollez !

**« LE MOTEUR EST LE CŒUR D'UN AVION, MAIS LE
PILOTE EST SON AME... »**

Walter Alexandre Raleigh⁷

**« PRESEMENTENT, FERMEZ LE LIVRE, ET OUVREZ
UN NOUVEAU CHAPITRE DE VOTRE VIE... »**



SR at Home

Marilyn RICAUD

Personnel Navigant Commercial

Sophrologue-Relaxologue

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Facebook: SR at HOME

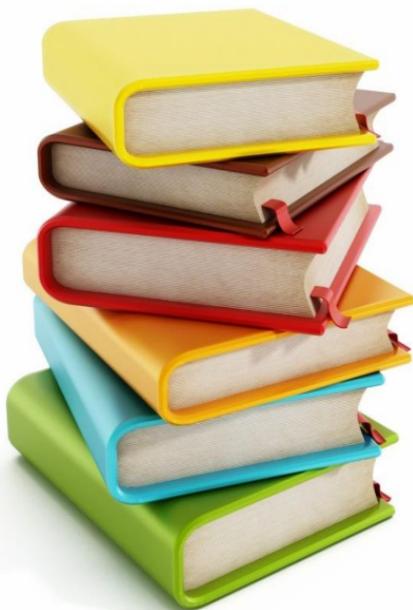
Site web: <http://mricaud.wixsite.com/srathome>

⁷ Sir Walter Alexander Raleigh, né le 5 septembre 1861 et décédé le 13 mai 1922. Professeur, savant, poète et auteur d'origine anglaise, Raleigh était également un apôtre de Cambridge.



Cette issue littéraire vous a plu ?





***Déposer votre avis sur :
www.Amazon.fr***

REX SUR LES ÉDITIONS BDSV

Fondatrice des éditions BDSV et auteure, Marilyn Ricaud est Personnel Navigant Commercial depuis 2002. En parallèle, elle est également Sophrologue-Relaxologue chez SR at HOME et membre actif de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

Dès 2015, Marilyn Ricaud a développé la sophrologie dans la sphère aérienne par le biais de formations et ateliers sophrologiques spécifiques au PN. Sa méthode novatrice® et sa réussite, lui ont ainsi permis de l'adapter au milieu de l'aéronautique, en 2017, par la publication de livres de développement personnel liés au domaine avionique. Le premier ouvrage est à destination des PN et se nomme « Une Escale à Bord, Le Guide Sophrologique du PN ». Le second est destiné au passager sous le nom de « Je Voyage Sans Stress, Le Guide Sophrologique du Passager ». Ses œuvres littéraires proposent une partie théorique et une section pratique offrant des méthodes dans la gestion du stress, du sommeil, des émotions, etc. par la Sophrologie Aéronautique®. Au travers de ses livres, Marilyn Ricaud nous propose une philosophie du mieux-être, de la connaissance et du développement de soi. Au-delà des techniques sophrologiques et de la compréhension de votre langage corporel, vous serez transporté par votre lecture évolutive, au contact de la collection spéciale « PN » ou « PAX ». Ses guides sont utilisables aussi bien dans la vie professionnelle que dans son existence personnelle pour être **Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...**

Retrouver toutes les informations sur le site SR at HOME via <http://mricaud.wixsite.com/srathome>

Les guides sophrologiques sont disponibles sur les plateformes Amazon.fr, Chapitre.com, Fnac.com, ainsi que dans toutes les librairies !

UNE ESCALE À BORD

Commentaire de Nat Z. CCP AF : « Ce livre devrait faire parti de la dotation de tous les personnels navigants tant il est indispensable pour décompresser dans ce métier. Une sophrologie qui peut se pratiquer également en période de stress dans sa vie professionnelle et personnelle. Bravo à l'auteure, on attend le prochain... »

Avis de Aérostar TV, Lacroute et Buffet : « LIVRE à DEVORER. Comme le préconise l'auteure Marilyn RICAUD, PNC et sophrologue, voilà un livre à emporter dans votre sac de vol de navigant. Quand la sophrologie rencontre l'aéronautique ! Voilà ce que nous propose Marilyn. Le sommaire de son livre « UNE ESCALE À BORD » reprend en clin d'œil bon nombre d'acronymes bien connus des navigants. Petit florilège : « le HUB de la sophrologie/check-list en procédure normale et en situation d'urgence/Vos issues de secours... » »

***Rejoignez le réseau des
compagnies « sophristes »,
équipez vos PN d'un outil de performance !***

***À fournir lors de l'intégration en compagnie
ou à offrir comme cadeau de fin d'année !***

JE VOYAGE SANS STRESS

Commentaire de Client Amazon : « Je remercie l'auteure ça y est !! En tant que passager nous avons NOTRE guide parfait pour gérer notre stress en avion, notre respiration, la fatigue qui en découle etc. À emmener partout lors de nos voyages pour ne pas subir le vol, et au contraire se relaxer, profiter de ce moment afin d'arriver sur place en toute quiétude !! Permet aussi d'accroître son développement personnel idéal ! INDISPENSABLE !! »

Avis d'un Client Amazon : Ce livre est vraiment très bien écrit avec pleins d'exercices faciles à faire que ce soit à bord d'un avion ou même dans son quotidien. Ils permettent de se détendre, de gérer son stress en utilisant la respiration abdominale et de vivre le moment présent.

***À bord des ventes, cette issue littéraire
affinera le confort de votre clientèle,
par sa mise à disposition !***

BIBLIOGRAPHIE

Parce que les éditions BDSV ne font pas de « béton », l'équipage travaille H24 afin de vous embarquer à bord d'un turnover littéraire pour vous offrir des issues pratiques dans la gestion du stress, du sommeil, de la communication et des émotions par la Sophrologie Aéronautique® via la méthode Fonctionnelle®. Préparez-vous à décoller sereinement... Survolez le menu... L'équipage se tient à votre service pour de plus amples informations.

Du même auteur aux éditions **BDSV** (*Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...*).

COLLECTION PN

UNE ESCALE À BORD*

ZEN ALTITUDE

EN MODE AVION

VERSION PAX

JE VOYAGE SANS STRESS*

À BORD DE LA ZEN ATTITUDE

BIENVENUE À BORD

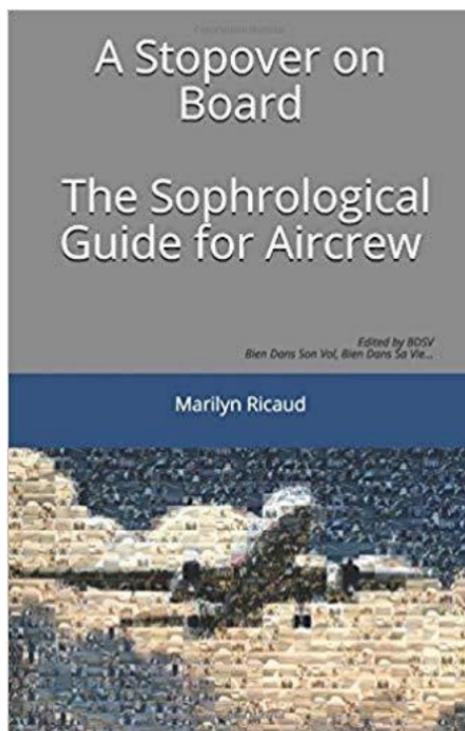
*Disponibles en anglais**

***DES BAGAGES CABINE À EMPORTER
DANS LE MONDE ENTIER !***



FICHE BRIEFING : Destiné au Personnel Navigant Commercial et Technique, ce guide théorique et pratique, initie aux différentes méthodes de sophrologie dans le but de gérer le bien-être du Personnel Navigant à bord de son appareil, de manière autonome. Par une approche efficace et pratique, il est possible de comprendre et prévenir le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les états émotionnels tels que l'anxiété, ainsi qu'en anticipation et prévention du « burnout », de sorte à répondre favorablement aux problématiques liées à notre métier. Cet ouvrage permet d'identifier les causes et conséquences des ressentis corporels et psychiques négatifs afin d'apprendre à les gérer quotidiennement grâce à des exercices sophrologiques pratiques. En complément du maintien des compétences et du développement relatif au savoir-faire des équipages, ce manuel de sophrologie ouvre le champ du savoir-être. Via

l'application et la maîtrise de ces techniques faciles d'apprentissage et utilisables dans la vie professionnelle et personnelle, la sophrologie vous aide à développer la confiance, la motivation, la créativité, la relation aux autres, le lâcher prise, la cohésion d'équipe ; la gestion du stress, le sommeil, les émotions ; optimiser ses capacités en procédure normale et d'urgence, méthode anti-grignotage, etc. Ainsi, la vie de PN en adéquation avec autrui et soi-même, va permettre de favoriser le bon fonctionnement de la compagnie aérienne, lui assurant le succès.



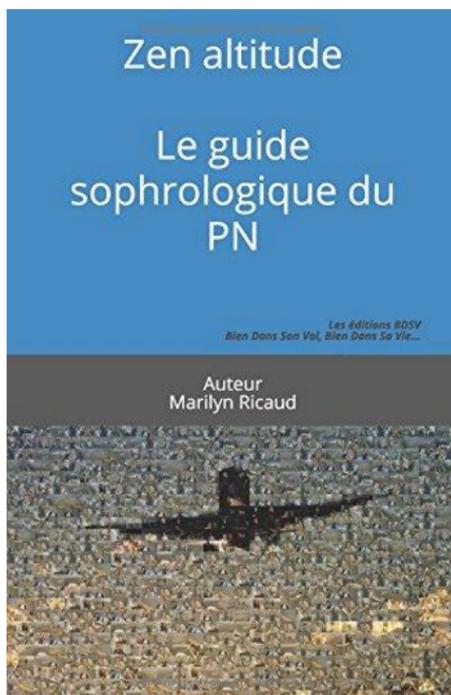
FICHE BRIEFING : Designed for Flight Attendants and Pilots, this theoretical and practical guide introduces the various Sophrology methods in order to manage the well-being of the crew members aboard their own appliances, in an autonomous way. Through an effective and practical approach, it is possible to understand and prevent stress, chronic tiredness, insomnia, emotional states such as anxiety, as well as anticipation and prevention of burnout, so as to respond favorably to the problems related to our profession. This book identifies the causes and consequences of negative physical and psychological feelings in order to learn to manage them daily through practical sophrological exercises. In addition to the maintenance of skills and the development of crew « know-how », this sophrology manual opens up the field of « know-to be ». Through the

application and mastery of these easy learning techniques and used in professional and personal life, sophrology helps you to develop self-confidence, motivation, creativity, relationship with others, letting go, the cohesion of the team ; stress management, etc. Thus, the crew life in balance with others and oneself, will allow to promote the smooth running of the airline, ensuring its success.



FICHE BRIEFING : Destiné au Passager, ce guide théorique et pratique, initie aux différentes méthodes de sophrologie dans le but de gérer le bien-être du Voyageur à bord de son appareil, de manière autonome. Par une approche efficace et pratique, il est possible de comprendre et prévenir le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les états émotionnels tels que l'anxiété, les angoisses, les peurs, de sorte à répondre favorablement aux problématiques liées à la vie quotidienne. Cet ouvrage se veut être un outil d'accompagnement au Passager dans le développement de sa conscience afin de dissoudre toutes appréhensions. Ce guide permet d'identifier les causes et conséquences des ressentis corporels et psychiques négatifs afin d'apprendre à les gérer quotidiennement grâce à des exercices sophrologiques pratiques. En complément de votre développement relatif au savoir-faire, ce manuel de sophrologie ouvre le champ du

savoir-être. Via l'application et la maîtrise de ces techniques faciles d'apprentissage et utilisables dans la vie personnelle ou applicables au monde professionnel ; la sophrologie vous aide à développer la confiance, la motivation, la créativité, la relation aux autres, le lâcher-prise ; elle excelle dans la gestion du stress, du sommeil, des émotions, de manière à optimiser ses capacités personnelles. Ainsi, la vie de voyageur en adéquation avec autrui et soi-même, va permettre de favoriser l'entente, l'écoute... Cet outil pédagogique est une issue favorable pour recouvrer santé, bien-être et joie de vivre, au sein de sa vie propre, afin de profiter pleinement de l'instant présent.



FICHE BRIEFING : Parce que le bien-être du Personnel Navigant Commercial et Technique est en équilibre avec son « assiette », ce guide théorique et pratique, initie aux différentes méthodes sophrologiques, dans le but d'obtenir un mieux-être par sa « fourchette ». À destination du Personnel Navigant, ce livre est élaboré de sorte à répondre favorablement aux problématiques du stress journalier, rencontrées à bord de notre métier. Par une approche efficace et pratique, il est possible de comprendre et prévenir le stress, la fatigue chronique au sein de son appareil, de manière autonome. Cet ouvrage permet d'identifier les causes et conséquences des ressentis corporels et psychiques négatifs, afin d'apprendre à les gérer quotidiennement, grâce à la mise en place d'exercices pratiques. En complément du maintien des compétences et du développement relatif au savoir-faire des équipages, ce manuel de sophrologie ouvre

le champ du savoir-être. Il offre de précieux conseils dans la rééducation nutritionnelle, et consent à la découverte d'une altitude de croisière « nourricière ». Via l'application et la maîtrise de ces techniques faciles d'apprentissage et utilisables dans la vie professionnelle et personnelle, la sophrologie vous aide à développer la confiance, le lâcher-prise, la cohésion d'équipe, la gestion du stress, grâce à l'optimisation des capacités de calme, en procédure normale ou d'urgence. Ainsi, la vie de PN en adéquation avec le monde alentour et soi-même, va permettre de favoriser le bon fonctionnement de sa machine, lui assurant une existence plus saine et équilibrée.

Extrait du livre « Une Escale à Bord, Le Guide Sophrologique du PN », ce livre de développement personnel aborde le stress d'une manière plus profonde, de sorte à vous libérer, vous épanouir, dans l'élargissement de la conscience, pour vivre dans l'aisance du corps et la tranquillité de l'esprit.

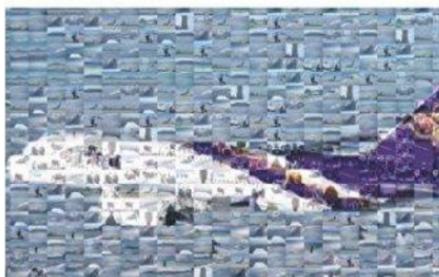
Cet opus nommé « Zen altitude » est le Tome 2 de la Collection : Le Guide Sophrologique du PN aux éditions BDSV (Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...).

Tome 1 : Une Escale à Bord - Le Guide Sophrologique du PN de Marilyn Ricaud aux éditions BDSV et Chapitre.com

***Encore plus de tests et d'exercices,
à s'en faire décoller l'appareil !***



Marilyn Ricaud



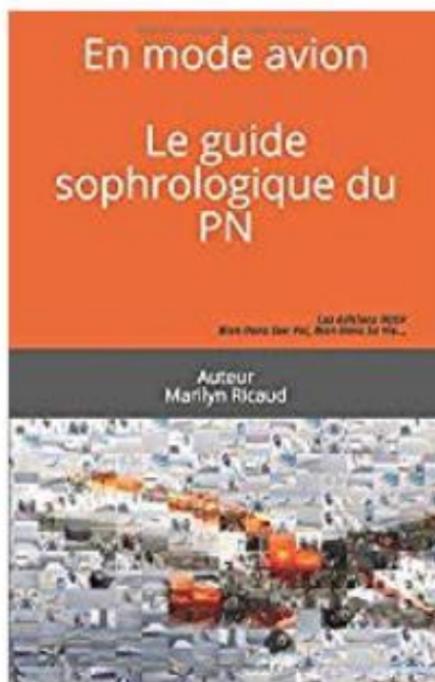
FICHE BRIEFING : Parce que le goût du voyage, le bien-être du Passager, est en équilibre avec son « assiette », ce guide théorique et pratique, initie aux différentes méthodes sophrologiques, dans le but d'obtenir un mieux-être par sa « fourchette ». À destination du Passager, ce livre est élaboré de sorte à répondre favorablement aux problématiques du stress journalier, rencontrées à bord de son « voyage existentiel ». Par une approche efficace et pratique, il est possible de comprendre et prévenir le stress, la fatigue chronique au sein de son « appareil », de manière autonome. Cet ouvrage permet d'identifier les causes et conséquences des ressentis corporels et psychiques négatifs, afin d'apprendre à les gérer quotidiennement, grâce à la mise en place d'exercices pratiques. En complément de votre développement relatif au savoir-faire, ce manuel de sophrologie ouvre le champ du savoir-être. Il permet de

rétablir la connectivité en rapport à la corporalité des organes digestifs, par le biais d'une existence plus saine et équilibrée, au travers de son « plateau-repas ». Cet ouvrage offre de précieux conseils dans la rééducation nutritionnelle, et consent à la découverte d'une altitude de croisière « nourricière ». Via l'application et la maîtrise de ces techniques faciles d'apprentissage et utilisables dans la vie personnelle et professionnelle, la sophrologie vous aide à développer le lâcher-prise, la gestion du stress, de l'épuisement périodique grâce à l'optimisation des capacités de calme, et la réactivation des ressources internes oubliées. Ainsi, la vie de voyageur en adéquation avec le monde alentour et soi-même, va permettre de favoriser le bon fonctionnement de sa machine, lui assurant le bonheur, confortablement installé à bord de la Zen Attitude !

Extrait de l'ouvrage « Je Voyage Sans Stress, Le Guide Sophrologique du Passager », ce livre de développement personnel aborde le stress d'une manière plus profonde, de sorte à vous libérer, vous épanouir, dans l'élargissement de la conscience, pour vivre dans l'aisance du corps et la tranquillité de l'esprit.

Cet opus nommé « À bord de la zen attitude » est le Tome 2 de la Collection : Le Guide Sophrologique du Passager aux éditions BDSV (Bien Dans Son Vol, Bien Dans Sa Vie...). Tome 1 : Je Voyage Sans Stress - Le Guide Sophrologique du Passager de Marilyn Ricaud aux éditions BDSV.

***Retrouvez votre cap alimentaire
et partez à la découverte du Tome 2
de la collection « Passager »,
aux éditions BDSV.***



FICHE BRIEFING : Bienvenue à bord de ce guide sophrologique à destination du Personnel Navigant Commercial et Technique, de toutes compagnies. Extrait de l'ouvrage « Une Escalade à Bord », ce nouveau volet aborde les outils indispensables et nécessaires pour apprendre à mieux communiquer à bord de son « appareil ». Parce que cette étape est essentielle pour sortir de sa réserve, et s'épanouir au sein de la sphère professionnelle et personnelle, ce manuel offre une partie théorique ainsi qu'une section pratique, via la Sophrologie Aéronautique®. En décollant de la communication bienveillante, en survolant la méthode d'écoute active, en transitant par les systèmes de transmission, ce troisième opus de la collection PN offre une nouvelle approche de l'être, dans son entièreté. En vue d'exceller vers l'échange constructif, les procédés proposés permettent de débarquer au milieu d'une terre propice à la

communication consciente. Ce guide propose des méthodes pour apprendre à améliorer son quotidien, tout en développant les qualités communicatives et ressources émotionnelles internes pour atterrir au sein d'un appareil céleste serein. Pour votre information, la pratique journalière de techniques de relaxation de la pleine présence comme la sophrologie, la méditation permet d'accroître le niveau de conscience afin de vibrer à plus haute fréquence au sein de la vie coutumière. En cabine, lors d'un échange avec autrui, il est recommandé d'évoluer sur « le même plan ». En ce sens, l'écoute active ainsi que la communication non-verbale par le langage corporel, les canaux sensoriels, sont des dispositifs d'assistance accessibles à l'homme qui consentent à être sur « la même longueur d'onde ». Dans un même temps, cette issue littéraire permet de débrancher le « pilote automatique », et de switcher en « mode avion » en vue d'embarquer en direction du « même terrain d'entente », du corps et de l'esprit. Pour votre information, ce guide a été conçu de sorte à ce que vous progressiez humainement, et élaboré de façon à favoriser l'échange universel, en communion absolue, au sein de la relation humaine. Je vous remercie de votre attention et vous souhaite une agréable lecture.

Cet opus nommé « En mode avion » est le Tome 3 de la série « PN » aux éditions BDSV.



FICHE BRIEFING : Bienvenue à bord de ce guide sophrologique, à destination du Passager, empruntant toutes compagnies aériennes. Extrait de l'ouvrage « Je Voyage Sans Stress », ce nouveau volet aborde les outils indispensables et nécessaires pour apprendre à mieux communiquer à bord de « l'appareil ». Parce que cette étape est essentielle pour sortir de sa réserve, et s'épanouir au sein de la sphère personnelle, professionnelle et vacancière, ce manuel offre au voyageur une partie théorique ainsi qu'une section pratique, via la Sophrologie Aéronautique®. En décollant de la communication bienveillante, en survolant la méthode d'écoute active, en transitant par les systèmes de transmission organiques, ce troisième opus de la collection « Passager » offre une nouvelle approche de l'être, dans son entièreté. En vue d'exceller vers l'échange constructif, les

procédés proposés permettent de débarquer au milieu d'une terre propice à la communication consciente. Ce guide propose des méthodes pour apprendre à améliorer son quotidien, tout en développant les qualités communicatives et ressources émotionnelles internes pour atterrir au cœur d'un appareil céleste serein. Pour votre information, la pratique journalière de techniques de relaxation de la pleine présence comme la sophrologie, la méditation permet d'accroître le niveau de conscience afin de vibrer à plus haute fréquence au sein de la vie coutumière. En cabine, lors d'un échange avec autrui, il est recommandé d'évoluer sur « le même plan ». En ce sens, l'écoute active ainsi que la communication non-verbale par le langage corporel, les canaux sensoriels, sont des dispositifs d'assistance accessibles à l'homme qui consentent à être sur « la même longueur d'onde ». Dans un même temps, cette issue littéraire permet de débrancher le « pilote automatique », et de switcher en « mode avion » en vue d'embarquer en direction du « même terrain d'entente », du corps et de l'esprit, au cours du voyage existentiel. Je vous remercie de votre attention et vous souhaite une agréable lecture. Marilyn Ricaud, Personnel Navigant Commercial, Sophrologue-Relaxologue. Pour votre information, ce guide a été conçu de sorte à ce que vous progressiez humainement, et élaboré de façon à favoriser l'échange universel, en communion absolue, au sein de la relation humaine.

Partez à la découverte du Tome 3 de la série « Le guide sophrologique du Passager » aux éditions BDSV.

***Une participation innovante dans l'essor du
développement personnel au sein
de la sphère aérienne !***

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier chaleureusement **SAMANTHA** pour ses judicieux conseils ainsi que pour son soutien constant.

Je salue pareillement **WARREN, STEPHEN** et **JOFFREY**.

Je remercie grandement M. **JASON JEAN-PHILIPPE** Sophrologue, Sophro-Analyste, Auteur de nombreux ouvrages, pour son enseignement dans la bienveillance. Je lui adresse ma profonde et sincère gratitude pour m'avoir offert la chance, et donné sa confiance au sein de « **Familles Rurales** ».

Je tiens également à remercier tous mes collègues de toutes compagnies confondues, **AIR LIBERTE, AOM, AIR LIB, AXIS AIRWAYS ET NEW AXIS, ICELANDAIR, AIR ITALY, AIGLE AZUR, XL AIRWAYS, AIRCALIN, TRANSAVIA, AIR FRANCE, AIR AUSTRAL, AIR CARAÏBES, SWISS...** qui m'ont grandement inspiré pour la réalisation de ce projet sophrologique.

Je remercie tout particulièrement la **TEAM ZI : SANDRINE T, LEÏLA, KATIA ET NANDA**.

J'adresse ma sincère gratitude à l'**AXIS TEAM SARAH, MYLENE, et FRED** pour leurs contributions photographiques.

Je souhaite également faire un petit clin d'œil à **FRANCK, SANDRINE F, MANU, NADJA** ainsi qu'à **MAUD, KARINE, NATALIE, CHRYSTELE** et **CHRISTOPHE**.

Enfin, je ne pourrai terminer sans avoir ici une pensée de reconnaissance pour vous lecteur « **sophriste** ». J'espère que ce dispositif d'assistance vous permettra d'ouvrir votre porte en urgence en vue d'arriver exactement à l'endroit où vous devez débarquer.

Chers lecteurs « **sophristes** », vous allez pouvoir vous prêter au « **JEU** ».

Je vous souhaite la bienvenue à bord de la grande famille
de l'aéronautique !

***FAITES DE VOTRE VOYAGE,
UNE VIE DE VACANCES !***

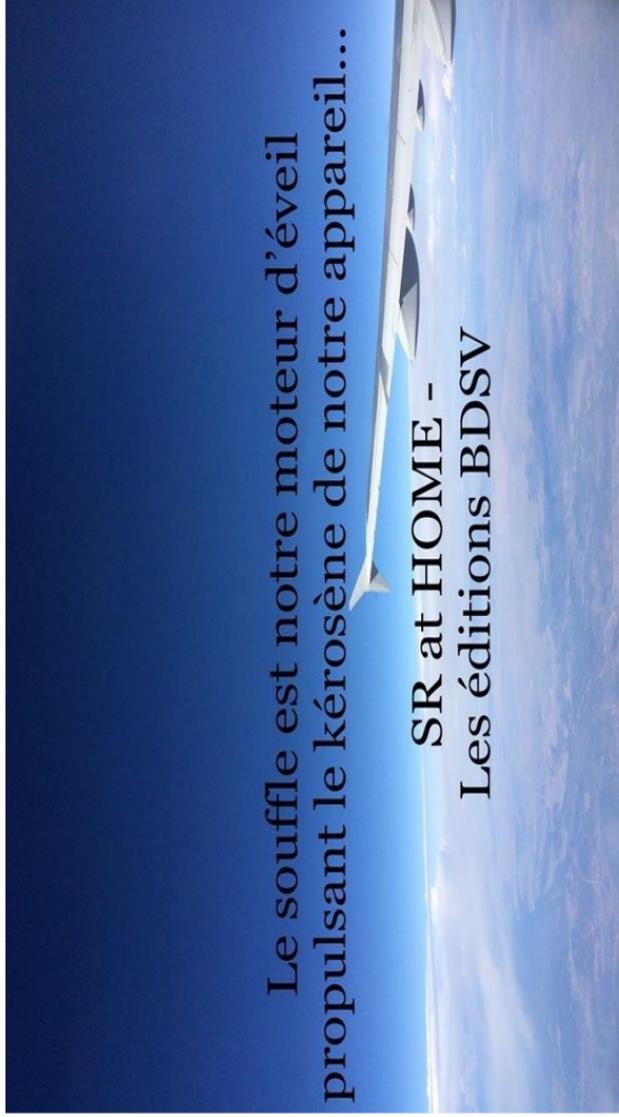
SÉANCES DE DÉDICACE

Tout au long de l'année des séances de signature sont régulièrement organisées. Veuillez consulter les événements culturels sur la page Facebook : SR at HOME.



Le souffle est notre moteur d'éveil
propulsant le kérosène de notre appareil...

SR at HOME -
Les éditions BDSV



CARNET D'ADRESSES

Chambre Syndicale de la Sophrologie

5 rue Taylor – 75010 Paris

Tél. : 01.85.09.09.69

<https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/>

Email : contact@chambre-syndicale-sophrologie.fr

***SOPHROLOGIE EN COMPAGNIES AERIENNES ET
ENTREPRISES***

***INFORMATIONS :
ATELIERS, FORMATIONS, SEMINAIRES, ET STAGES
PROFESSIONNELS***



SR at HOME

Sophrologie-Relaxologie at HOME

Marilyn RICAUD

Personnel Navigant Commercial

Sophrologue-Relaxologue

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Site web: <http://mricaud.wixsite.com/srathome>

Contact mail : mricaud@hotmail.fr

**SOPHROLOGIE EN THERAPIES BREVES ET COGNITIVES
SEANCE INDIVIDUELLE ET DE GROUPE**

**INFORMATIONS ATELIERS, STAGES ET
SEJOURS SOPHROLOGIQUES
« VOYAGEZ EN PLEINE CONSCIENCE »**



Sophrologue-Relaxologue at HOME
Marilyn RICAUD

SR at HOME

3 Lotissement Font de Brest – 83136 Néoules
Tél. : 06.11.24.38.60

Site web: <http://mricaud.wixsite.com/srathome>
Facebook : SR at HOME

***FAITES DE VOTRE APPAREIL,
LA PLUS BELLE ESCALE TERRESTRE !***

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ABREZOL Raymond, Vaincre par la sophrologie T1 et T2, Ed. Vivez Soleil.

BACUS Anne, Votre enfant de 3 à 6 ans, Ed. Poche Marabout.

BOURBEAU Lise, Ecoute ton corps T1 – Ton plus grand ami sur Terre, Ed. E.T.C Poche.

BOURBEAU Lise, Ecoute ton corps T2, Ed. E.T.C Broché.

BOURBEAU Lise, La guérison des 5 blessures, Ed. E.T.C INC.

BOURBEAU Lise, Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, Ed. E.T.C Broché.

BOURBEAU Lise, Une année de prise de conscience avec Ecoute ton corps, Ed. E.T.C. INC.

CHARPENTIER Gérard, Les maladies et leurs émotions, Ed. de Montagne.

CHENE Patrick-André, Initiation à la sophrologie caycédienne, Ed. Ellébore.

CHOPRA Deepak, Les sept lois spirituelles du succès, Ed. J'ai lu.

COELHO Paulo, L'alchimiste, Ed. Flammarion.

DACO Pierre, Les prodigieuses victoires de la psychologie, Ed. Marabout.

DACO Pierre, Les triomphes de la psychanalyse, Ed. Marabout.

DAVROU Yves, La sophrologie facile, Ed. Marabout.

DE SURANY Marguerite, Pour une médecine de l'âme, Ed. Guy Trédaniel.

FILLIOZAT Isabelle, L'année du bonheur, Ed. Poche Marabout.

FILLIOZAT Isabelle, L'intelligence du cœur, Ed. Poche Marabout.

FILLIOZAT Isabelle, Que se passe-t-il en moi ? Ed. Poche Marabout.

GALLO Latifa, **DAHAN** Sushila, Petits exercices de méditation, les ateliers du bien-être, Ed. Larousse.

JASON Jean-Philippe, Confiant comme un tigre avec la sophrologie, Ed. Bussière.

JASON Jean-Philippe, Se faire un allié du mauvais stress, par la sophrologie, Ed. Bussière.

MARTEL Jacques, Le Grand dictionnaire des malaises et maladies, Ed. Quintessence.

MARQUIS Serge, On est foutu, on pense trop ! Ed. de La Martinière.

MESSINGER Caroline et Joseph, Les gestes de la confiance en soi, Ed. Pocket.

PECOLLO Jean-Yves, La sophrologie – chemin vers la conscience, Ed. du Rocher.

PELLETIER Pierre-André, Sortez de l'illusion et devenez Dieu, Ed. Un monde conscient.

PLESSIS Joël et Zeitoun Stéphanie, Guide de la sophrologie, Ed. Guy Trédaniel.

RICARD Matthieu, L'art de la méditation, Ed. Pocket.

RICARD Matthieu, Plaidoyer pour les animaux, Ed. Allary.

RUIZ Don Miguel, Le cinquième accord Toltèque, Ed. La Maisnie-Tredaniel.

RUIZ Don Miguel, Les quatre accords toltèques, Ed. Jouvence Poche.

SALOME Jacques, Vivre avec les autres, Ed. J'ai lu.

SERRAT Carole, Mon cours de relaxation, Ed. Marabout.

SERVAN-SCHREIBER David, Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Ed. Robert Laffont.

VAILLANT Maryse et **CARQUAIN** Sophie, La répétition amoureuse – sortir de l'échec, Ed. Poche Marabout.

SOURCES INTERNAUTIQUES⁸

<http://polysomno.com/questionnaire-chronotype-horne-Ostberg.pdf>

<http://eric.mullens.free.fr/autres/Horne.pdf>

<http://www.developpementdurable.gouv.fr/>

<http://fondationsommeil.com/questionnaire-de-typologie-circadienne.doc>

<http://atelierpnl.metapnl.com/Articles/articlesIsabelleDavid.htm>

<http://planete-mutuelle.net/irps/dossier/sommeil>

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil>

<http://www.cite-sciences.fr>

<http://www.nlpnl.be/les-5-blessures-les-5-masques-qui-empechent-detre-soi-meme-lise-bourbeau/>

<http://therapiequantiqueetenergetiquemontpellier>

<http://lapnl.ca/pnl-quelle-est-votre-frequence-de-communication/>

<http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/chronobiologie-les-24-heures-chrono-de-l-organisme>

<http://mental-sport.com/fr/imaginez-maintenant/>

<http://morphee.biz/article-214047.html>

<http://docplayer.fr/>

<http://pixabay.com/fr/image/> Marco Eichnau/Gino Crescoli/Alexey Hulsov

<http://www.mosamic.com/fr/>

<http://missionlinguistiquefrancophone.blogspot.fr/>

⁸ Terme créé sur le modèle de la série *aéronef, aéronaute, aéronautique : internet, internaute, internautique*. Ce néologisme désigne tout ce qui fait référence à la toile, au web.

<http://fr.wikipedia.org/>
<http://mental-sport.com/fr/imaginez-maintenant/>
http://www.psychanalyse.com/pdf/emotion-definition_wikipedia.pdf

<http://www.inserm.fr/index.php/layout/set/print/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers>
<http://c-est-quoi.com/fr/definition/>
<http://dictionnaire.education.fr/emotionnel>

<http://www.academie-medecine.fr/publication>
http://www.acadpharm.org/dos_public/sommeil
<http://www.inexplique-endeбат.com/article-dans-le-secret-des-emotions-92307382.html>

PLAN D'ÉVACUATION

<i>ENVOL SOPHROLOGIQUE</i>	7
<i>BRIEFING D'UNE PNC « SOPHRISTE »</i>	11
<i>CONSIGNES DE BORD</i>	13
CHAPITRE 1. DÉBARQUEMENT IMMÉDIAT	15
LE RÉVEIL DU MOI	16
CHAPITRE 2. EMBARQUEMENT IMMINENT	79
L'ÉVEIL DE SOI	80
<i>DÉBRIEFING</i>	159
<i>REX SUR LES ÉDITIONS BDSV</i>	165
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	168
<i>REMERCIEMENTS</i>	183
<i>SÉANCES DE DÉDICACE</i>	185
<i>CARNET D'ADRESSES</i>	187
<i>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES</i>	189
<i>SOURCES INTERNAUTIQUES</i>	191
<i>PLAN D'ÉVACUATION</i>	193

« Pour l'auteur, la provenance des papiers utilisés s'oriente vers un sentiment écologique de soutien et d'aménagement responsable dû au respect de la nature. Le principe de base est d'utiliser des imprimés issus de sources responsables, recyclables ou fabriqués à partir de bois provenant de forêts qui optent pour un système de développement durable. De plus, l'éditeur attend de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue au sein de l'écologie responsable. »

Pour de plus amples informations concernant les activités de **Marilyn Ricaud**, veuillez vous diriger vers le site internet **des éditions BDSV** via **SR at HOME**. Les renseignements que vous y trouverez contribueront à l'agrément de votre voyage existentiel.

Une participation novatrice dans l'essor du développement personnel au sein de la sphère aérienne !

Venez découvrir tout l'univers sophrologique que l'auteur a spécialement créé à votre attention :

- Des actualités précises au sujet des sorties littéraires.
- Des informations très complètes sur les événements en cours et à venir (voyages organisés, séances de dédicace, ateliers, conférences, etc.).
- Des exercices pratiques issus des guides sophrologiques sur la chaîne YouTube Sophrologie by SR at HOME-Les éditions BDSV.
- Des renseignements détaillés à propos des formations dispensées au sein des compagnies aériennes via la Sophrologie Aéronautique®.
- La présentation complète de l'auteur et des éditions BDSV.
- Déposer votre avis concernant les guides sophrologiques.
- Feuilletter quelques pages en ligne des nouveautés littéraires.

Abonnez-vous à la newsletter, et rejoignez le réseau des voyageurs de la pleine conscience !

Achévé d'imprimer en novembre 2019
par Amazon Fulfillment
Poland Sp. z.o.o., Wrodaw

Dépôt légal : décembre 2019

