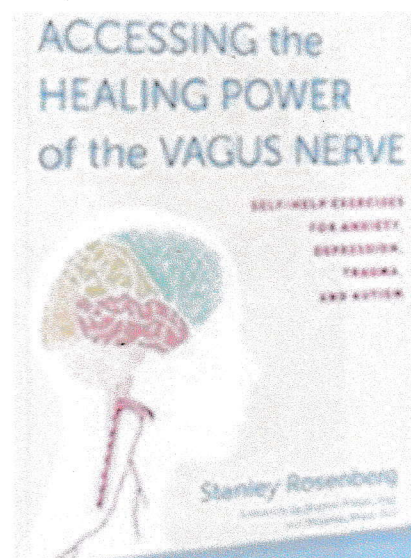


L'accès au pouvoir de guérison du nerf vague
Livre de Stanley Rosenberg (North Atlantic Book)

<http://www.stanleyrosenberg.com/>

Livre sur la théorie polyvagale: "Accéder au pouvoir de guérison du nerf vague: exercices d'auto assistance pour l'anxiété, la dépression, les traumatismes et l'autisme"



Traduction des exercices et indications en français

Tous ces exercices pratiques et techniques ont pour but d'aider les gens à sortir d'un état vagal dorsal ou de les aider à sortir de l'activation chronique de la chaîne sympathique et à les ramener à un état vagal ventral.

Pour en savoir plus sur la théorie polyvagale de Stephen Porges:

<https://www.youtube.com/watch?v=wo9J8hQr-ec>

[http://www.debdanalcs.com/resources/guide%20du%20d%C3%A9butant%20\(1\).pdf](http://www.debdanalcs.com/resources/guide%20du%20d%C3%A9butant%20(1).pdf)