



## La nouvelle édition de l'**Aide-Mémoire** parue chez Médicis en Mars 2015, est désormais disponible au prix de 22,00€.

Celle-ci décrit 32 postures, 9 respirations, plusieurs séances de relaxation et de méditation ainsi que 17 séances à thème (5 séances générales - Séance pour favoriser le sommeil - Séance pour favoriser l'élimination - Séance pour déstresser - séance pour la concentration - Séance pour la circulation du sang - Séance pour défatiguer - Séance pour stimuler le système immunitaire - Séance pour éliminer l'anxiété - Séance rééquilibrage énergétique - Séance stimulation des énergies vitales - Séance pour stimuler la volonté et la puissance - Séance pour débloquer la respiration).

Elle est abondamment illustrée par 78 photos et un DVD de 45 minutes.

Une présentation est disponible sur youtube à l'adresse suivante :  
<https://www.youtube.com/watch?v=hIxnIF1H4ns>

Vous pouvez la commander sur les sites habituels (Amazon - FNAC, etc.) ou directement au Centre des Formations par Correspondance à Aix-en-Provence en remplissant le bon de commande ci-dessous.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

**Règlement par chèque à l'ordre de Christian Tikhomiroff - 25 Cours Gambetta  
13100 Aix-en-Provence - 04 42 66 03 97 - christian@tikhomiroff.fr**