



jeudi 29 avril 2010

MIEUX COMMUNIQUER ET RETROUVER L'EQUILIBRE ? Les solutions se trouvent dans le sommaire de mai du site TEPASEUL.fr

Selon le dictionnaire de psychologie la solitude est : « l'état d'un sujet vivant sans congénères ». Mais qui ne s'est jamais senti seul, même entouré de ses amis, de sa famille ?

Toutefois la solitude n'est pas toujours néfaste, il peut tout aussi bien être bénéfique en apportant un nouveau regard sur soi. Cependant même si « La solitude vivifie, l'isolement tue » (Joseph ROUX).

Aujourd'hui, le site internet TEPASEUL.fr, fondé par Chantal Rolland, psychothérapeute et journaliste, vous accompagne tous les mois pour vous aider à prendre du recul sur la solitude que vous traversez.

Au sommaire du mois de mai 2010, une multitude d'astuces pour se sentir mieux au quotidien.

Le site TEPASEUL.fr :

Chantal ROLLAND est la fondatrice du site, de même que la directrice de la rédaction. Après avoir été psychothérapeute durant 9 ans dans le magazine MAXI, puis, durant 9 autres années, dans VOICI, elle s'est occupée de la beauté, de la santé, de la forme de divers supports féminins tout en conservant sa fonction de psychothérapeute. Elle a eu l'idée de créer le concept "Tepaseul" après de nombreuses années d'observation des applications diverses de la solitude sur son entourage plus ou moins proche.

Le sommaire du mois de Mai :

- Ce mois ci, la rubrique « psy » explore et étudie le « mal être d'aujourd'hui ».
- La rubrique « connaissances de soi » quant à elle nous fait découvrir la sophrologie, soit l'étude de la conscience harmonieuse et la conquête de l'équilibre corps – esprit ou encore comment grâce à une pratique quotidienne, l'Homme peut retrouver la paix et l'harmonie.
- Les internautes pourront se redécouvrir grâce à la rubrique « sexualité » qui nous réapprend comment bien faire l'amour, mais aussi comment s'endormir sans stress grâce aux « médecines douces ».
- Bougies, Cocktails, et chambres d'hôtes, le numéro de ce mois est empreint d'une très douce sensation de printemps et de vacances.

Et pour en savoir plus, une seule chose à faire : www.tepaseul.fr

Contactez Chantal Rolland : Tél : 06 16 80 19 08



Relations Medias : Marie-Pierre Medouga-Ndjikessi*

MP & C 06 22 78 71 38/ 01 71 52 10 30

mpc.servicepresse@gmail.com - www.mp-c.eu – *se prononce jikessi