

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/detente.html>

# Détente

- Utile - Glossaire - D -

Date de mise en ligne : jeudi 30 janvier 2014

---

**Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés**

---

## Détente

---

Relâchement d'une tension du corps ou de l'esprit ; état d'apaisement, de délasserment et de repos qui en résulte.