

Livre

Auteur(s) : Chabrilac, Odile (1966-...)

Titre(s) : Arrêter de tout contrôler : les joies de l'inattendu et de l'imprévu / Odile Chabrilac.

Editeur(s) : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2012.

Collection(s) : (Les maxi pratiques, ISSN 1633-3969 ; 108. Psycho pratique).

Autres : 1 vol. (156 p.) . illustrations en noir et blanc . 18 x 13 cm

Résumé : La naturopathe et psychothérapeute analytique propose d'apprendre à lâcher prise dans les sphères privée et publique et de se laisser aller à plus de spontanéité.

Sujet(s) : Maîtrise de soi ** Guides pratiques et mémentos ; Relations humaines ** Guides pratiques et mémentos ; Contrôle (psychologie)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 CHA	Prêt normal	Disponible	Yffiniac