

Livre

Auteur(s) : Portelance, Colette (1943-...) (Auteur) ;Augagneur, Jean (1955-...) (Illustrateur)

Titre(s) : [Les]7 étapes du lâcher-poise : le guide pratique / Colette Portelance ; illustrations de Jean Augagneur.

Editeur(s) : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2013.

Collection(s) : (Les maxi pratiques, ISSN 1633-3969 ; 55. Psycho pratique).

Autres : 1 vol. (125 p.) . illustrations en noir et blanc . 18 x 13 cm

Résumé : Le lâcher-poise s'inscrit dans un processus qui comprend plusieurs étapes toutes aussi importantes les unes que les autres. Dans ce guide pratique, elles sont présentées de façon à être appliquées directement et sans effort à une situation difficile actuelle.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Réalisation de soi ;Sérénité



Exemplaires

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