

CD Texte lu

Auteur(s) : Gardet, Clarisse (1960-...) (Auteur)

Titre(s) : J'apprends à être zen : méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école / Clarisse Gardet.

Editeur(s) : Paris : Audiolib, 2014.

Collection(s) : (Bien-être et spiritualité).

Autres : 1 disque compact audio (1 h 17 min)

Résumé : Une méthode audio de relaxation et de méditation dédiée aux enfants, à travers des séances courtes adaptées à leur langage et à leur imaginaire.

Sujet(s) : Relaxation ** Ouvrages pour la jeunesse

Public : Déficients visuels



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Livres audio	650 *GAR*	Prêt normal	Disponible	Plaintel
Le salon	Livres audio	613 GAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux