50-exercices-d-autohypnose

Auteur(s): Meyer, Mireille (Auteur) Livre

Titre(s): 50 exercices d'autohypnose / Mireille Meyer.

Editeur(s): Paris: Eyrolles, 2014. Collection(s): (50 exercices).

Autres: 1 vol. (135 p.) . illustrations en noir et blanc . 19 x 16 cm

Résumé : Cinquante tests de personnalité, quiz, QCM et

questionnaires introspectifs proposent de comprendre ce qu'est l'auto-

hypnose, ce qu'elle peut apporter, et de mettre en oeuvre cette

technique pour régler les problèmes du quotidien tels que le stress, les

insomnies ou le tabac.

Notes: Bibliogr.

Sujet(s): Autosuggestion ** Guides pratiques et mémentos

;Hypnothérapie



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	154.7 MEY	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc -
					Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	154.7 MEY	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc -
					Malraux