

Livre

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

**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'autohypnose, 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 |