

Livre

Auteur(s) : Locatelli, Marine (Auteur) ;Aki (1987-...) (Illustrateur)

Titre(s) : Heureux & détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux ! / Marine Locatelli ; illustrations Aki.

Editeur(s) : Paris : Nathan Jeunesse, 2015.

Autres : 1 vol. (95 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Vingt courtes histoires en bande dessinée mettent en scène les petites difficultés du quotidien et les réactions qu'elles provoquent : stress, tristesse, colère, difficultés de concentration, etc., en compagnie de Shamata. Avec une dizaine d'exercices de méditation guidés accessibles en MP3.

Sujet(s) : Réalisation de soi ** Ouvrages pour la jeunesse ;Méditation

** Ouvrages pour la jeunesse



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	158 Méditation	Prêt normal	Sorti	Plérin