

Livre

Auteur(s) : Charles, Eric (1971-...) (Auteur)

Titre(s) : A chacun son rythme ! : vivre en harmonie avec son horloge biologique / par Eric Charles.

Editeur(s) : Paris : First Editions, 2015.

Collection(s) : (L'optimiste).

Autres : 1 vol. (324 p.) . 19 x 14 cm

Résumé : Des outils et conseils pratiques pour se construire une vie plus sereine en respectant son rythme biologique.

Sujet(s) : Chronobiologie ; Rythmes biologiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612 CHA	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
