

Livre

**Auteur(s)** : Vertanessian de Boissoudy, Florence (1961-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Les secrets d'une bonne concentration : se concentrer pour mieux réussir / Florence Vertanessian.

**Editeur(s)** : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2016.

**Collection(s)** : (Développement personnel ; 110).

**Autres** : 1 vol. (157 p.) . illustrations en noir et blanc . 18 x 13 cm

**Résumé** : Ce guide propose des exercices pour apprendre à développer son attention, à se débarrasser des pensées toxiques, des distractions parasites et des tensions du corps afin de mobiliser pleinement toutes ses facultés. Electre 2016.

**Notes** : Bibliogr.

**Sujet(s)** : Attention



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	158.1 VER	Prêt normal	Disponible	Trégueux