

Livre

Auteur(s) : Elrod, Hal (1980?-...) (Auteur) ;Billon, Christophe (1966-...) (Traducteur) ;Charles, Eric (1971-...) (Postfacier, etc.)

Titre(s) : Miracle morning : offrez-vous un supplément de vie ! / Hal Elrod ; traduit de l'anglais par Christophe Billon ; postface d'Eric Charles.

Editeur(s) : Paris : First Editions, 2016.

Collection(s) : (First Document, ISSN 0991-451X).

Autres : 1 vol. (298 p.) . 23 x 14 cm

Résumé : Le secret de la réussite partagé entre des célébrités comme Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice de Vogue US, Tim Cook (Apple), Marysa Mayer (Yahoo) : se lever avant 8 heures et profiter de ce moment de calme pour méditer, faire du sport, écrire, préparer les objectifs de la journée, etc. Un programme en 30 jours pour adopter ce rythme et en tirer les bénéfices.

Sujet(s) : Réalisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 ELR	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
