

CD Texte lu

Auteur(s) : Gardet, Clarisse (1960-...) (Auteur)

Titre(s) : Méditation, respiration, relaxation : se ressourcer pour tout concilier : 13 séances guidées par l'auteure / Clarisse Gardet.

Editeur(s) : Paris : Audiolib, 2017.

Collection(s) : (A l'écoute du vivre mieux).

Autres : 1 disque compact audio (2 h 26 min)

Résumé : Une méthode audio associant respiration, relaxation et méditation pour améliorer son bien-être et ne pas se laisser envahir par ses émotions. Avec des exercices et des exemples tirés du quotidien.

Public : Déficients visuels



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Livres audio	613.7 GAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
