

Livre

**Auteur(s)** : Mayer, Heike (1969-...) (Auteur) ;Frantz-Widmaier, Muriel (Traducteur)

**Titre(s)** : Je lâche prise : comment développer sa sérénité / Heike Mayer ; traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier.

**Editeur(s)** : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2017.

**Collection(s)** : (Vivre léger ; 3).

**Autres** : 1 vol. (95 p.) . illustrations en noir et en couleur . 22 x 17 cm

**Résumé** : Des astuces pratiques pour développer sérénité et équilibre intérieur :accueillir l'imprévu et oser l'improvisation, se sentir léger, faire la paix avec soi-même.

**Notes** : Bibliogr. - Tout public.

**Sujet(s)** : Sérénité ;Réalisation de soi ;Gestion du stress

**Public** : Facile à lire

**Niveau de lecture** : Facile à lire - niveau 2 ;



## Exemplaires

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

---