

Livre

Auteur(s) : Pons, Nelly (Auteur) ;Bernos, Pome (1978-...) (Illustrateur)
Titre(s) : Choisir de ralentir / Nelly Pons ; illustrations de Pome Bernos.
Editeur(s) : Arles (Bouches-du-Rhône) : Actes Sud, 2017 ; Paris : Kaizen, 2017.
Collection(s) : (Je passe à l'acte).
Autres : 1 vol. (64 p.) . illustrations en noir et en couleur . 19 x 14 cm
Résumé : Des conseil pour apprendre à reprendre le pouvoir sur son existence à travers une démarche consciente, afin de ralentir et cesser de prendre part à la course frénétique visant à obtenir toujours plus.



Exemplaires

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