40-courtes-seances-de-sophrologie-pour-mieux-gerer-le-quotidien

Livre

Auteur(s) : Zuili, Alain (Auteur)
Titre(s) : 40 courtes séances de sophrologie pour mieux gérer le quotidien / Alain Zuili.
Editeur(s) : Paris : Courrier du livre, 2017. ; Paris : le Courrier du livre, DL 2017.
Autres : 1 vol. (XII-155 p.) . 21 x 16 cm . 1 CD audio
Résumé : Après une courte présentation de l'histoire de la sophrologie, l'auteur propose quarante séances rapides à lire et à écouter sur le CD, pour se relaxer, relier le corps et l'esprit et mieux gérer les petits maux du quotidien.
Sujet(s) : Sophrologie ;Relaxation ;Enregistrement parlé ;Édition commerciale ;Autoformation

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 ZUI	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux