

Livre

Auteur(s) : Valandrey, Charlotte (1968-2022) (Auteur) ;Arcelin, Jean (Collaborateur)

Titre(s) : Chaque jour, j'écoute battre mon cœur : la force de l'optimisme vrai / Charlotte Valandrey ; écrit avec Jean Arcelin.

Editeur(s) : Paris : le Cherche Midi, 2018.

Autres : 1 vol. (414 p.) . 20 x 14 cm

Résumé : C. Valandrey, séropositive et greffée cardiaque, dévoile tout ce qui l'a aidée à surmonter les épreuves de la vie et l'aide encore à devenir une meilleure personne. L'actrice donne les clés pour savourer le présent, maîtriser ses peurs et ses angoisses au travers de sa méthode ADIVA complétée d'exercices et de techniques.

Sujet(s) : Réalisation de soi ;Développement personnel



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Biographies	B VAL	Prêt normal	Disponible	Hillion