

Livre

Auteur(s) : Tannier, Kankyo (Auteur)

Titre(s) : Ma cure de silence : et si on essayait le calme ? / Kankyo Tannier.

Editeur(s) : Paris : Pocket, 2018. ; Paris : Pocket, 2018.

Collection(s) : (Pocket ; 17142. Evolution) (Santé-Bien-être).

Autres : 1 vol. (172 p.) . 18 x 11 cm

Résumé : Des conseils pour pratiquer le silence des mots, le silence visuel et le silence du corps grâce à la respiration, l'autohypnose ou l'écoute active. ©Electre 2020.

Sujet(s) : Silence ;Sérénité ;Réalisation de soi



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	158.1 TAN	Prêt normal	Disponible	Plérin