

50-exercices-pour-ralentir

Livre

Auteur(s) : Lethenet, Géraldine (Auteur)

Titre(s) : 50 exercices pour ralentir : adoptez la slow life et retrouvez le temps de vivre / Géraldine Lethenet.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2019.

Collection(s) : (50 exercices).

Autres : 1 vol. . 19 x 16 cm

Résumé : A travers cinquante exercices, l'auteure propose d'établir ses priorités, de faire le tri dans son quotidien et de prendre le temps de vivre. .

Notes : Tout public.



Exemplaires

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