

Livre

Auteur(s) : Bourdeverre-Veyssiere, Soline (1984-...) (Auteur)

Titre(s) : Etre mère sans s'oublier : 40 ressources pour prendre du temps pour soi / Soline Bourdeverre-Veyssiere.

Editeur(s) : Bernex (Suisse) : Jouvence, 2020.

Collection(s) : (Pratiques Jouvence ; 253).

Autres : 1 vol. (95 p.) . illustrations en noir et blanc . 18 x 11 cm

Résumé : L'auteure présente l'outil Ancrer (Agréable, nourrissant, court & calme, ressourçant, en conscience, réalisable) destiné aux mères de famille éprouvant le besoin de trouver du temps pour elles-mêmes. ©Electre 2020.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Bien-être ;Relaxation ;Maternité ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 BOU	Prêt normal	Disponible	Yffiniac