

CD Texte lu

Auteur(s) : Janssen, Thierry (1962-...) (Auteur) ;Janssen, Thierry (1962-...) (Narrateur)

Titre(s) : La posture juste : comment inventer un monde en harmonie avec soi, les autres et la nature / Thierry Janssen ; lu par l'auteur.

Editeur(s) : Paris : Audiolib, 2021.

Collection(s) : (A l'écoute du vivre mieux).

Autres : 1 disque compact audio (6 h 16 min)

Résumé : Un guide pour trouver l'harmonie en soi grâce à des conseils pour favoriser l'éveil de sa conscience, repérer ses comportements névrotiques et ajuster ses mouvements énergétiques. ©Electre 2021.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Réalisation de soi ;Pleine conscience ;Esprit et corps ;Guides pratiques

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9791035406493,0-7430062&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Livres audio	LAU-JAN	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
