

Livre

Auteur(s) : Herkert, Rolf (Auteur) ;Collet, Florence (Traducteur)
Titre(s) : La pause de 90 secondes : maîtrisez le stress / Rolf Herkert ; trad. de l'allemand par Florence Collet.
Editeur(s) : Genève ; St-Julien-en-Genevois : Ed. Jouvence, 1996 (42-St-Etienne : Impr. Dumas).
Collection(s) : (Les pratiques jouvence ; 11).
Autres : 92 p. . couv. ill. en coul. . 18 cm
Résumé : Comment répondre au stress et aux multiples sollicitations de la vie quotidienne tout en restant de bonne humeur, détendu et disponible ? Cet ouvrage vous en donne les solutions.
Notes : Bibliogr. p. 91-92.
Lien(s) : Traduit de : Die 90 Sekunden Pause.
Sujet(s) : Stress ** Prévention ;Autosuggestion ;Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613-7-HER	Prêt normal	Disponible	Langueux