

Livre

Auteur(s) : Loreau, Dominique (Auteur)

Titre(s) : L' art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi / Dominique Loreau.

Editeur(s) : Paris : J'ai lu, 2009 (impr. en Espagne).

Collection(s) : (J'ai lu. Bien-être : développement personnel).

Autres : 1 vol. (251 p.) . couv. ill. en coul. . 18 cm

Résumé : Proposant un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase de préparation, avec bilan et introspection, puis une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel.

Notes : Bibliogr., 4 p.

Sujet(s) : Simplicité (philosophie) ;Morale pratique ;Réalisation de soi



Exemplaires

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