

CD Texte lu

**Auteur(s)** : Mac, Jonh (Auteur) ;Lancrenon, Juliette (Narrateur)

**Titre(s)** : Sophrologie : se relaxer et mieux se connaître par la sophrologie : livre lu / John Mac ; lu par Juliette Lancrenon.

**Editeur(s)** : Paris : la Compagnie du savoir, 2012.

**Autres** : 1 disque compact audio (01:00)

**Résumé** : Un guide d'initiation à la sophrologie avec des exercices de relaxation et de connaissance de soi.

**Notes** : Tout public.

**Sujet(s)** : Relaxation ;Sophrologie

**Public** : Déficients visuels



## Exemplaires

| Espace   | Localisation | Cote      | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine            |
|----------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------------------|
| Le salon | Livres audio | 616.7 MAC | Prêt normal | En réparation | Saint-Brieuc -<br>Malraux |