

Livre

Auteur(s) : Serrat, Carole (Auteur) ;Stopnicki, Laurent (Compositeur)
;Serrat, Carole (Narrateur) (Chanteur)

Titre(s) : Mon cours de relaxation : grâce à la sophrologie / Carole
Serrat ; musique de Laurent Stopnicki ; voix et chant,, Carole Serrat.

Editeur(s) : Paris : Marabout, impr. 2011.

Autres : 1 vol. (223 p.) . couv. ill. en coul. . 22 cm 1 disque compact
(46 min)

Contient : Mon cours de relaxation, une méthode complète de
sophrologie pratique (CD).

Résumé : Une méthode complète de relaxation active, basée sur les
enseignements de la sophrologie caycedienne qui permet de
développer des ressources pour lutter contre le stress et agir en
confiance dans les différents domaines de sa vie. Elle est complétée
par de multiples exercices.

Notes : Cop. : Happy mondo, P 2011.

Sujet(s) : Relaxation ** Guides pratiques et mémentos ;Sophrologie **
Guides pratiques et mémentos ;Enregistrement parlé ;Édition
commerciale



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 SER	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
