
saint-brieuc - Recherche GESTION DU STRESS

Livre	Titre : [Les]4 temps de la renaissance : le stress post-traumatique n'est pas une fatalité Auteur : Lejoyeux, Michel Editeur : Lattès Date édition : 2020 Support : Livre
-------	---

Livre	Titre : Anti-stress : la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime Auteur : Gourion, David (1971-....) Editeur : Marabout Date édition : 2022 Collections : Santé Support : Livre
-------	--

Livre	Titre : Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi Auteur : Chapelle, Frédéric Editeur : O. Jacob Date édition : impr. 2007 Collections : Guide pour s'aider soi-même Support : Livre
-------	--

Livre	Titre : Bonjour anxiété : parler de santé mentale Auteur : Coiffard, Marco Editeur : Mango Date édition : 2023 Support : Livre
-------	---

Livre	Titre : Cohérence cardiaque 3.6.5 : le guide de respiration antistress Auteur : O'Hare, David Editeur : Thierry Souccar éditions Date édition : DL 2019 Support : Livre
-------	--

Livre	Titre : Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour Auteur : O'Hare, David Editeur : T. Souccar Date édition : 2012 Collections : Courants ascendants Support : Livre
-------	---

Livre	Titre : Désstresse
-------	---------------------------

Auteur : Diederichs, Gilles
Editeur : De La Martinière Jeunesse
Date édition : 2017
Collections : Plus d'oxygène
Support : Livre

CD Texte lu

Titre : Gérez votre stress : 6 relaxations sophrologiques anti-stress
Auteur : Roucoulès Picat, Sylvie (1966-....)
Editeur : Audiolib
Date édition : 2008
Collections : Bien-être et spiritualité
Support : CD Texte lu

Livre

Titre : Guérir l'anxiété pour les nuls
Auteur : Elliott, Charles Harold (1948-....)
Editeur : First Editions
Date édition : 2017
Collections : Pour les nuls, poche
Support : Livre

Livre

Titre : Guérir par la marche : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice
Auteur : Griez, Eric
Editeur : Eyrolles
Date édition : 2019
Support : Livre
