



CD

Auteur(s) : Diederichs, Gilles

Titre(s) : A la source du bien être [CD audio] / Gilles Diederichs.

Editeur(s) : Chiff-Chaff, 2012.

Contient : Se réveiller en douceur. - S'apaiser rapidement. - Se détendre en travaillant. - Eliminer le stress. - Stimuler son attention. - Bien commencer la soirée. - Commencer la journée avec entrain. - Se revitaliser progressivement. - Exprimer ses émotions. - Faire une courte sieste. - S'évader. - Favoriser le sommeil.

Indice(s) : 785.43



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
CD	Musique et image	Musique	785.43 DIE	Prêté	prêt normal	21/02/2024