



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 |