



## **Et si on travaillait sans stress !**

**Auteur : Eric Saunier - Éditeur : Seuil**

20 ans de travail et de passion ! Éric Saunier (qui fut professeur pendant 12 ans) rendra service à des milliers d'enseignants.

Synthèse d'enseignements orientaux (énergétique, automassage, relaxation minute...) et occidentaux (PNL, communication interactive, conduite du changement...). Cet ouvrage permet de retrouver détente et concentration au travail, d'optimiser la communication, de positiver toute situation professionnelle.

Éric Saunier est aussi le compositeur de 2 excellents CD : La Clairière du bonheur et Crépuscule de lumière (rubrique Disques - catégorie Relaxation guidée pour tous).

©<http://www.ecole-et-relaxation.com/html/livres-relax-liste.html>