



## **Guide anti-stress de l'enseignant**

Auteur : **Maryse Isimat-Mirin** - Éditeur : **Chronique sociale**

Retrouver la forme et la sérénité par la pratique de techniques de bien-être à la maison et à l'école : apprendre à se détendre, à garder son calme, à se ressourcer. Favoriser le plaisir d'enseigner.

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