



La relaxation, c'est facile !

Auteur : **Henri Brunel**- Éditeur : **Le Seuil/Librio (1996)**

Textes extraits du Guide de la relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps.
Loin de l'austérité des grands traités, l'auteur nous livre, non sans humour et facétie, le secret de ces petits gestes qui visent à rendre la vie plus légère.

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