



Objectif no stress

MA MÉTHODE POSITIVE

Auteur : Patricia Lentini - Éditeur : Amphora

Ce livre vous propose d'entrer dans une étonnante dynamique de détente et de bien-être, des réflexes de bonheur, un regard émerveillé sur la vie, et une source de créativité.

- des exercices pratiques
- 28 relaxations à expérimenter
- des textes humoristiques ou poétique, des contes métaphoriques, des photos inspirantes
- une bibliographie

Geneviève Manent est formatrice en relaxation et thérapeute depuis plus de 20 ans.

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