

Pratiquiez la relaxation en famille

Auteur(s) Roucoulès, Sylvie (Auteur)

Titre(s) Pratiquiez la relaxation en famille [enr. sonore] : épanouissez-vous ensemble!.

Editeur(s) La Rochelle : Cristal Records , 2014.

Collection(s) (Relaxation guidée).

Contient Introduction. - Relaxation N°1 "Epanouir l'estime de soi". - Pause silence. - Relaxation N°2 "Développer la bienveillance". - Pause silence. - Ram das guru (Chant mantra).

Résumé .

Sujet(s) Relaxation

Indice(s) 5.43

Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	CD
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace loisirs
Localisation	Musique
Cote	5.43 ROU
Situation	en rayon
Date retour	