

Petit traité de zénitude PDF

Boutry, Marie-Pascale; Boutry, Anne-Sophie



Ceci est juste un extrait du livre de Petit traité de zénitude. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Boutry, Marie-Pascale; Boutry, Anne-Sophie

ISBN-10: 9782035873248

Langue: Français

Taille du fichier: 1091 KB

LA DESCRIPTION

Stress et fatigue du quotidien, difficultés à concilier la vie professionnelle et la vie de famille...Plein de bon sens et très pratique, ce petit guide donne toutes les clés pour vivre mieux et trouver enfin la sérénité.L'ouvrage est construit par périodes, de la plus courte (la journée) à la plus longue (la vie).- La zénitude au fil de la semaine : du lundi au vendredi, la journée type pour un mieux-être quotidien (à la maison, au travail...).- Comment organiser un week-end de bien-être...- " Zéniter " toute l'année : en été, en automne, en hiver, au printemps, chaque saison apporte des aides différentes.- La sérénité pour la vie ? Si je veux ! De l'accueil du bébé à l'accompagnement de la personne âgée, tous les âges de la vie peuvent être " zen " si on sait bien les gérer...- Zénitude et accidents de la vie : chômage, crise du milieu de la vie, divorce... Avoir un mental plus fort et plus serein grâce à la méditation et à la confiance en soi.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

#2 : Test : quel est votre potentiel de zénitude ? ... #7 : Petit Traité de Zénitude | Editions Larousse.
Comment organiser un week-end de bien-être? ...

Furet de Lille - Vendredi 15 Mars à 17h. Anne-Sophie BOUTRY, « Décoder les visages » Ed. Larousse
Marie-Pascale BOUTRY, « Petit traité de zénitude ...

Envie de vivre l'aventure Zenitude et de faire ... Assurer le service petit ... Pratique orale de l'anglais;
Savoir traiter les urgences suite à une alerte ...

PETIT TRAITÉ DE ZÉNITUDE

[Lire la suite...](#)