

Mots clés: telecharger La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien pdf, La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien mobi, La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien epub gratuitement, La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien torrent, La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien lire en ligne.

---

## **La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien PDF**

**Serrat, Carole ; Stopnicki, Laurent**



*Ceci est juste un extrait du livre de La médit-action ; la méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Serrat, Carole ; Stopnicki, Laurent  
ISBN-10: 9791028511876  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4439 KB

## LA DESCRIPTION

Carole Serrat et Laurent Stopnicki accompagnent depuis de nombreuses années des personnes en quête de mieux-être. Ils ont ainsi créé la Médit-action, une méthode globale qui prend en compte chaque personne dans sa dimension émotionnelle, relationnelle et spirituelle. Ce programme personnalisé en 7 étapes-clés vous permettra de : Développer vos propres ressources anti-stress naturelles pour libérer votre créativité, votre intuition et votre confiance en vous. Vous reconnecter à vos aspirations profondes pour vous accomplir. Tout au long de cet ouvrage, Carole Serrat et Laurent Stopnicki vous aident, grâce à des exercices innovants fondés sur la sophrologie, la méditation et le coaching émotionnel, à réaliser des objectifs en accord avec vous-même, à prendre les bonnes décisions et à vivre des relations harmonieuses avec votre entourage.... Lire la suite En bonus : un CD exclusif vous permet d'intégrer facilement les différentes étapes de la Médit-action à votre vie quotidienne. Au réveil, dans les transports, devant votre ordinateur, au travail, à la maison et seul, en duo ou en famille.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Leduc.s Editions, Paris. 9,6 K J'aime. Maison d'édition qui regroupe Leduc, Tut-Tut, Charleston, Zethel, ... Voir plus de contenu de Leduc.s Editions sur Facebook.

La médit-action, La méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien Laurent Stopnicki, Carole Serrat. Éditions Leduc.s. 14,99.

... c'est malin Tout ce qu'il faut savoir pour utiliser les pierres au quotidien. ... La médit-action La méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien.

**LA MÉDIT-ACTION ; LA MÉTHODE DE RELAXATION ACTIVE QUI RÉENCHANTE  
VOTRE QUOTIDIEN**

[Lire la suite...](#)