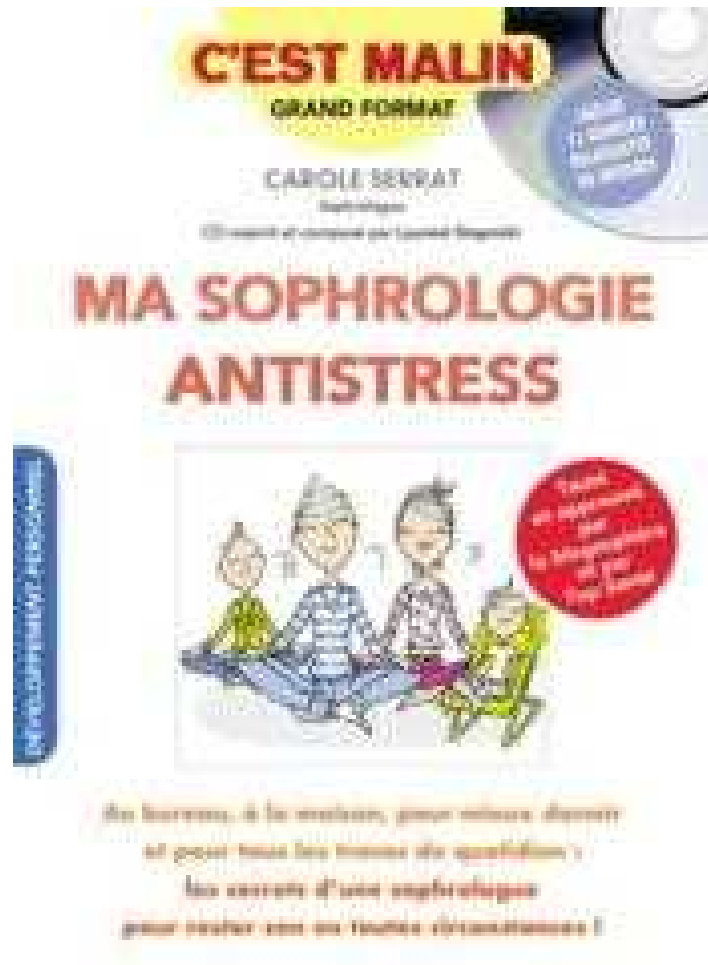


Mots clés: télécharger C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress pdf, C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress mobi, C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress epub gratuitement, C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress torrent, C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress lire en ligne.

---

## **C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress PDF**

**Serrat, Carole ; Stopnicki, Laurent**



*Ceci est juste un extrait du livre de C'EST MALIN GRAND FORMAT ; ma sophrologie anti-stress.  
Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Serrat, Carole ; Stopnicki, Laurent  
ISBN-10: 9791028509439  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4654 KB

## **LA DESCRIPTION**

Vous vous sentez tendu, nerveux, et avez l'impression que l'on vous demande d'en faire toujours plus, et plus vite ? Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces pour contrer et apaiser le stress avant qu'il ne s'installe ! Carole Serrat vous propose des exercices de sophrologie adaptés aux situations de la vie quotidienne pour retrouver la sérénité. Respiration, relaxations courtes, sophro dynamique, etc. : découvrez une véritable boîte à outils antistress à travers plus de 100 exercices. Travail, mal des transports, préparation d'examens, endormissement, concentration des enfants : des propositions adaptées à la vie quotidienne pour toute la famille. Détente musculaire, créativité, concentration, mémoire, confiance en soi... Développez vos ressources antistress !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

La sophrologie c'est malin, Carole Serrat, Leduc S.. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de ... Autres formats.

Fnac : Livre avec 1 CD audio, Ma sophrologie anti-stress c'est malin, Carole Serrat, Leduc S.". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les livres. Achetez ...

Ma sophrologie antistress, c'est malin - Carole Serrat - Vous vous sentez tendu, nerveux, et avez l'impression que l'on vous demande d'en faire toujours plus, et plus ...

## **C'EST MALIN GRAND FORMAT ; MA SOPHROLOGIE ANTI-STRESS**

[Lire la suite...](#)