

Mon cahier Vittoz, spécial concentration PDF

Dugenet Margot



Ceci est juste un extrait du livre de Mon cahier Vittoz, spécial concentration. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Dugenet Margot
ISBN-10: 9782035957160
Langue: Français
Taille du fichier: 3466 KB

LA DESCRIPTION

La méthode Vittoz (mise au point par le Dr Roger Vittoz au début du XXe siècle) exerce la maîtrise cérébrale pour développer un état de présence, de confiance, et d'affirmation de soi, une meilleure capacité à vivre et à gérer ses émotions. Au moyen d'exercices simples et pratiques, notamment basés sur le graphisme, la méthode Vittoz permet ainsi de retrouver l'équilibre psychique nécessaire au calme et à la concentration. L'ouvrage est spécialement conçu pour l'école primaire.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Un cahier spécial concentration pour les enfants qui proposent des activités inspirées par la méthode Vittoz pour gérer le stress, gagner en confiance en soi ...

Mon cahier Vittoz spécial concentration 7-10 ans . Suzanne Archawski, Margot Dugenet En stock. 4,50 €
Ajouter au panier ...

La méthode Vittoz est une méthode de développement personnel extrêmement rapide pour ... Cette méthode n'est pas seulement une méthode de concentration, ...

MON CAHIER VITTOZ, SPÉCIAL CONCENTRATION

[Lire la suite...](#)