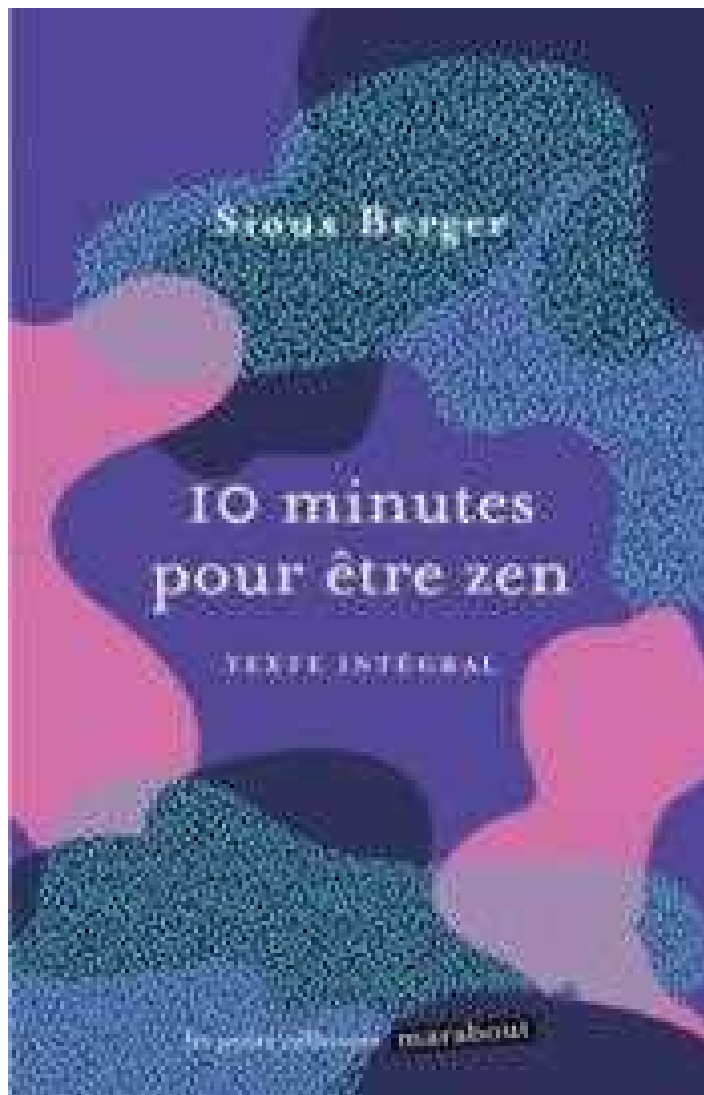


## 10 minutes pour être zen PDF

Sioux Berger



*Ceci est juste un extrait du livre de 10 minutes pour être zen. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Sioux Berger  
ISBN-10: 9782501128506  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2257 KB

## **LA DESCRIPTION**

Le zen au quotidien, chez soi et au bureau, en seulement 10 minutes par jour. Recettes simples, rapides et applicables en toutes situations. Stress, anxiété, surmenage... Nous courons du matin au soir ! Pour faire le vide, prendre du recul et surtout rester zen, tous les moyens sont bons. De la méditation au feng shui, de l'auto-massage au stretching, Sioux Berger propose des exercices simples pour retrouver la zen attitude en toute circonstance. Chez soi, au bureau, dans les transports, 10 minutes suffisent pour éliminer les tensions du quotidien. Un livre pour apprendre l'art de se détendre et de prendre soin de soi !

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Zen au quotidien, chez soi et au bureau, en seulement 10 minutes par jour. Stress, anxiété, surmenage... Nous courons du matin au soir ! Pour faire...

Vite ! Découvrez 10 MINUTES POUR ETRE ZEN ainsi que les autres livres de au meilleur prix su Cdiscount. Livraison rapide !

En ce mercredi, connu pour être le jour des enfants, envie de partager avec vous une nouvelle ressource découverte le week-end dernier : 100 activités apaisantes ...

## 10 MINUTES POUR ÊTRE ZEN

[Lire la suite...](#)