

## Bibliothèques de Compiègne - Recherche Couzon, Elisabeth (1950-....)

Livre

**Titre** : 50 activités pour aider votre enfant à grandir heureux  
**Auteur** : Couzon, Elisabeth (1950-....)  
**Editeur** : Eyrolles  
**Date édition** : DL 2017  
**Collections** : Apprendre autrement  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : La magie des émotions : gérer apprivoiser exprimer  
**Auteur** : Couzon, Elisabeth (1950-..)  
**Editeur** : ESF Editeur  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : Mieux se connaître  
**Support** : Livre

---

Livre CD

**Titre** : La méditation de pleine conscience pas à pas : découvrir et explorer la méditation de pleine conscience  
**Auteur** : Couzon, Elisabeth (1950-..)  
**Editeur** : ESF éditeur  
**Date édition** : DL 2020  
**Collections** : Collection Mieux se connaître  
**Support** : Livre CD

---

Livre

**Titre** : Soyez un stressé heureux : apprivoiser son stress pour rééquilibrer sa vie  
**Auteur** : Couzon, Elisabeth (1950-..)  
**Editeur** : ESF Editeur  
**Date édition** : 2017  
**Collections** : Mieux se connaître  
**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : S'estimer pour réussir sa vie : l'estime de soi au coeur du bien-être et de l'équilibre  
**Auteur** : Couzon, Elisabeth (1950-..)  
**Editeur** : ESF Editeur  
**Date édition** : 2017  
**Collections** : Mieux se connaître  
**Support** : Livre

---