

Bibliothèques de Compiègne - Recherche Mieux se connaître

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
