

Livre

Auteur(s) : Histel-Barontini, Lara (Auteur)

Titre(s) : La boîte à outils de la relaxation [Texte imprimé] / Lara Histel-Barontini ; préface d'Inès Leonarduzzi.

Editeur(s) : Malakoff : Dunod, DL 2021 (impr. en Espagne). ; Malakoff : Dunod, DL 2021. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (La boîte à outils. Développement personnel).

Résumé : Stress, pression, fatigue, les journées de travail peuvent parfois demander beaucoup d'énergie. Cette Boîte à outils propose 50 outils de sophrologie, yoga, méditation, étirements, respiration pour se détendre au bureau et ainsi être plus efficace. Conçus pour simples et efficaces, ils sont adaptés à toute situation et facilement applicables au bureau. Le livre propose également de nombreux exercices accompagnés d'audios ou de vidéos.

Notes : Bibliogr. et webliogr. p. 190-191.

Sujet(s) : Relaxation Stress lié au travail ** Prévention Guides pratiques



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	613.7 HIS	Prêt normal	Sorti	06/06/2023	