

## soyez-un-stresse-heureux

Livre

**Auteur(s)** : Couzon, Elisabeth (1950-..) (Auteur) ;Dorn, Françoise (Auteur)

**Titre(s)** : Soyez un stressé heureux [Texte imprimé] : apprivoiser son stress pour rééquilibrer sa vie / Elisabeth Couzon, Françoise Dorn.

**Editeur(s)** : ESF Editeur : Ed. Prisma, 2017.

**Collection(s)** : (Mieux se connaître).

**Sujet(s)** : Gestion du stress \*\* Guides pratiques Estime de soi \*\*  
Guides pratiques Acceptation de soi \*\* Guides pratiques



### Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacemen t	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques- Mourichon	Adulte		Livre	158.1 COU	Prêt normal	En rayon		