

la-meditation-de-pleine-conscience-pas-a-pas

Livre CD

Auteur(s) : Couzon, Elisabeth (1950-..) (Auteur)

Titre(s) : La méditation de pleine conscience pas à pas [Texte imprimé] : découvrir et explorer la méditation de pleine conscience / Elisabeth Couzon.

Editeur(s) : [Montrouge] : ESF éditeur, DL 2020.

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

Notes : La page de couv. mentionne en plus : "CD offert : 12 méditations guidées".

Sujet(s) : Pleine conscience Méditation Guides pratiques



Exemplaires

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