

Apprivoisez vos émotions

Auteur(s) Gardet, Clarisse (1960-...) (Auteur) ;

Gardet, Clarisse (1960-...) (Narrateur)

Titre(s) Apprivoisez vos émotions : pour mieux vivre au quotidien / Clarisse Gardet, aut. ; séances de sophrologie guidées par l'auteur.

Editeur(s) [Paris] : Audiolib , [DL 2012].

Contient Caractéristiques des quatre émotions (5 min 18 s). - Comment apprivoiser les émotions (5 min 31 s). - [La]respiration, source d'apaisement (2 min 45 s). - [La]respiration réparatrice. - Cercles de pacification. - Cercles de pacification. - Eclaircie. - Eclaircie. - Projet. - Projet.

Notes Prod. : Paris : Audiolib, P 2012.

Sujet(s) Sophrologie ** Guides pratiques et mémentos

Enregistrement parlé

Édition phonographique

Lecture

Oeuvre d'origine : texte non littéraire

Indice(s) 615.82

Exemplaires

Support	CD
Situation	En rayon
Bib. actuelle	RISCLE
Code barre	5195190071
Genre	Texte lu
Cote	615.82 GAR