

## Bibliobus U.P.

Heureux [et] détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux ! / Marine Locatelli ; ill. Aki

Support:	Book
Type 2:	Non-fiction
Âge:	Kids
Title:	Heureux [et] détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux !
Authors:	Locatelli, Marine
	2015
	Avec une dizaine d'exercices guidés accessibles en MP3.
	20 courtes histoires mettent en scène les petites difficultés du quotidien et les réactions qu'elles provoquent : stress, tristesse, colère, difficultés de concentration, etc., en compagnie de Shamata.
Subjects:	MEDITATION : Pratique ENFANT : Développement
Classification:	158.12 Rôle de la méditation

### More information

Notice nr.:	937227
Author zone:	Marine Locatelli ; ill. Aki
Editor:	Paris : Nathan, 2015
Physical description:	95 p. : ill. ; 23 cm
ISBN:	978-2-09-255840-9
Languages:	French
Items:	2
Réservations:	0

Item number	Call number / Mark	
937227	158.12 LOCA	available
937228	158.12 LOCA	checked out