



## ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE

*Collectif*

## ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE Collectif

Nom : On se calme... : L'art de désamorcer le stress et l'anxiété

Auteur : Louise Lacourse, Linda Bertrand

Etat : NEUF

Nb de pages : 240

Format : 23 x 15 cm

ISBN : 978-2892255867

Description :

En prime, l'auteure vous partage plusieurs notions liées à la gestion du temps, à la zoothérapie, à la nécessité de passer à l'action. Ce ne sont là qu'un bref aperçu des moyens de désamorcer le stress et l'anxiété que vous trouverez dans cet outil indispensable à tous.

Linda Bertrand, conférencière chevronnée, consciente et dynamique, a cofondé le GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E., qui vient en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux, et dont elle assume la direction. De plus, elle a créé la FONDATION QUÉBÉCOISE DES MALADIES DE L'ANXIÉTÉ (F.Q.M.A.). Bachelière de l'Université de Montréal, Louise Lacourse a œuvré dans le monde de l'enseignement pendant plusieurs années. Animatrice, intervenante, présidente du conseil d'administration du GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E, elle souhaite partager avec les lecteurs des moyens pour atteindre le mieux-être et vaincre le stress et l'anxiété. Le GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E. est convaincu que la pratique des moyens concrets et efficaces décrits dans ce document, permettra à son utilisateur de mieux gérer son stress et son anxiété au quotidien et d'améliorer grandement sa qualité de vie.



[Télécharger ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS E ...pdf](#)



[Lire en ligne ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE Collectif**

---

Reliure: Broché

Download and Read Online ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE Collectif #LWEKD7FRVTY

Lire ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif pour ebook en ligneON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif à lire en ligne.Online ON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif ebook Téléchargement PDFON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif DocON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif MobipocketON SE CALME - L'ART DE DESAMORCER LE STRESS ET L'ANXIETE par Collectif EPub **LWEKD7FRVTYLWEKD7FRVTYLWEKD7FRVTY**