



## Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être

*Gilles Diederichs*

Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être Gilles Diederichs

 [Télécharger Mon année anti-stress : 52 semaines d'acti ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon année anti-stress : 52 semaines d'acti ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être Gilles Diederichs**

---

207 pages

Présentation de l'éditeur

Vivez une année complète d'apaisement et de bien-être ! Mandalas, yoga, peinture, respiration, relaxation, tai-chi, méditation, musicothérapie... découvrez les différentes activités d'art-thérapie proposées dans cet ouvrage, pour une année placée sous le signe de la détente. Chaque semaine est organisée en 4 étapes, avec une progression dans le temps, de la première à la dernière semaine.\* Mon moment anti-stress\* Mon moment art-thérapie\* Mon chemin de bien-être\* Mon espace cocooningAinsi, semaine après semaine, vous trouverez des exercices d'art-thérapie, des conseils de bien-être, des astuces beauté, des idées cocooning, des principes de coaching et des recommandations judicieuses pour combattre le stress avec efficacité. L'auteur : Gilles DiederichsAuteur incontournable du bien-être et de l'anti-stress, Gilles Diederichs est musicothérapeute et sophro-relaxologue. Il organise régulièrement des stages de relaxation pour enfants et adultes, qu'il anime en associant couleurs et sons, mouvements et respiration, mandalas et concentration. Il est notamment l'auteur chez Mango de Mandalas en musique et de Coloriages zen en musique. Biographie de l'auteur

Auteur incontournable du bien-être et de l'anti-stress, Gilles Diederichs est musicothérapeute et sophro-relaxologue. Il organise régulièrement des stages de relaxation pour enfants et adultes, qu'il anime en associant couleurs et sons, mouvements et respiration, mandalas et concentration. Il est notamment l'auteur chez Mango de Mandalas en musique et de Coloriages zen en musique. Découvrez son univers sur son site Internet.

Download and Read Online Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être Gilles Diederichs #OATZY1MG7WV

Lire Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs pour ebook en ligne Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs 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 Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs à lire en ligne. Online Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs ebook Téléchargement PDF Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs Doc Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs Mobipocket Mon année anti-stress : 52 semaines d'activités apaisantes et de conseils de bien-être par Gilles Diederichs EPub  
**OATZY1MG7WVOATZY1MG7WVOATZY1MG7WV**