



## **Vivre mieux au quotidien Vittoz mode d'emploi**

Auteur : **Francis Gilbert - Dr Annick Leca - Christiane Guyon Gelin**

Éditeur : Chronique sociale

Des exercices pour se sentir mieux dans sa peau ; vaincre le stress, être soi-même ;  
pouvoir et savoir s'affirmer ; se réaliser et se respecter.

A réaliser dans le quotidien pour faire face avec sérénité aux réalités de la vie.

©<http://www.ecole-et-relaxation.com/html/livres-relax-liste.html>