



Ensemble : agir pour soi et pour les autres / Sébastien Henry

Livre

[Sébastien Henry](#)

Édité par [Les Arènes](#) , 2018

Entre méditation et action, le coach propose de concilier le travail sur soi et la participation à la transformation de la société, considérant que les deux fonctionnent ensemble. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue

français

Description physique

1 vol. (330 p.)

Date de publication

2018

Contributeurs

- Ricard, Matthieu. Préfacier, etc.

Cotes

- 158.2 HEN

- 158.2 HEN

Sélection

- [Grand public](#)

ISBN

978-2-35204-717-9

Prix

21,90 EUR

Site	Emplacement	Cote
BDP14	EQUEMAUVILLE	158.2 HEN



Pliage thérapie : l'origami qui rend zen / Myriam De Loor

Livre

[Myriam De Loor](#)

Édité par [Flammarion](#) , 2018

Trente modèles pour se détendre en réalisant des objets en papier. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue

français

Description physique

1 vol. (150 p.)

Date de publication

2018

Contributeurs

- Curt, Claire. Photographe

Cotes

- 745.54 PLI
- 745.54 PLI

ISBN

978-2-08-140989-7

Prix

14,90 EUR

Sujets

- [Origami -- Manuels d'amateurs](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	EPRON	745.54 PLI



La vie en ordre : l'art de ranger sa vie pour alléger celle des autres / Margareta Magnusson

Livre

[Margareta Magnusson](#)Edité par [Flammarion](#) , 2018

Une méthode pour mettre de l'ordre dans sa vie avant le grand départ pour éviter à ses proches d'avoir à le faire. Faire le tri dans son existence, qu'il s'agisse de vêtements, d'objets, de souvenirs ou de secrets, pour ne laisser que le meilleur à ceux qui restent. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
françaisDescription physique
1 vol. (211 p.)Date de publication
2018

Contributeurs

- Taudière, Isabelle. Traducteur

Cotes

- 155.67 MAG
- 155.67 MAG

ISBN

978-2-08-142757-0

Prix

14,90 EUR

Sujets

- [Personnes âgées -- Vie pratique -- Guides](#)
- [Successions et héritages -- Guides pratiques et mémentos](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	TROUVILLE SUR MER	155.67 MAG



Le slow parenting : et si on ralentissait pour être heureux en famille / Malvina Girard

Livre

[Malvina Girard](#)

Édité par [Hachette Pratique](#) , 2018

La sophrologue donne des conseils pour apprendre aux parents à prendre leur temps, à se recentrer sur les moments en famille et mieux comprendre son enfant. Elle propose des activités parents-enfants pour méditer, se relaxer et passer du temps ensemble. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Langue
français

Description physique
1 vol. (158 p.)

Date de publication
2018

Collection
[Hachette famille](#)

Cotes

- 155.646 GIR
- 155.646 GIR

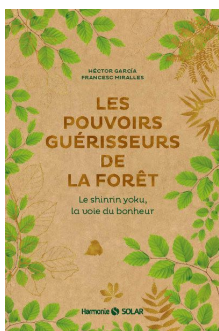
ISBN
978-2-01-703535-0

Prix
17 EUR

Sujets

- [Enfants -- Psychologie](#)
- [Lenteur](#)
- [Relaxation](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	VASSY	155.646 GIR



Les pouvoirs guérisseurs de la forêt : le shinrin yoku, la voie du bonheur / Héctor Garcia, Francesc Miralles

Livre

[Héctor Garcia](#) | [Francesc Miralles](#)

Édité par [Solar](#) , 2018

Dix principes pour pratiquer le bain de forêt ou shinrin yoku. Cette thérapie, née au Japon dans les années 1980, a pour but de se reconnecter à la nature par des promenades en forêt. Ces contacts prolongés avec la flore et les bruits des animaux apportent des bienfaits au niveau physiologique comme psychologique. Cette pratique intègre la cérémonie du thé et l'écriture de haïkus. Electre 2018



- [Contient](#)

- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
français
Description physique
1 vol. (180 p.)
Date de publication
2018
Collection
[Harmonie](#)
Contributeurs
• Hofnung, Sophie. Traducteur
Cotes
• 613.79 GAR
• 613.79 GAR
ISBN
978-2-263-15692-2
Prix
15,90 EUR
Sujets
• [Bien-être](#)
• [Qualité de la vie -- Japon](#)
• [Forêts -- Emploi en thérapeutique -- Guides pratiques et mémentos](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	EQUEMAUVILLE	613.79 GAR



On ramène le calme à la maison : aider votre enfant à calmer stress, agitation, anxiété et angoisse / Anne-Laure Mahé

Livre

[Anne-Laure Mahé](#)

Édité par [Eyrolles](#) , 2018

Des conseils et des activités pour anticiper et gérer les crises de stress, d'angoisse et d'anxiété des enfants. Avec des pages détachables pour poursuivre les activités. Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note
• Bibliogr.
Langue
français
Description physique
1 vol. (149 p.)
Date de publication
2018
Collection
[Parents au top](#)
Cotes
• 155.4 MAH
• 155.4 MAH
ISBN
978-2-212-56881-3



Prix
14,90 EUR
Sujets

- [Angoisse chez l'enfant -- Guides pratiques et mémentos](#)
- [Enfants -- Psychologie -- Guides pratiques et mémentos](#)
- [Sophrologie -- Guides pratiques et mémentos](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	MOUEN	155.4 MAH



Petit décodeur illustré de l'organisation : alléger sa charge mentale, regagner du temps pour soi / Laurence Bouche-Parisot

Livre

[Laurence Bouche-Parisot](#) | [Anne Defréville](#)

Édité par [Mango Bien-être](#), 2018

Des conseils illustrés sous forme de bandes dessinées pour réussir à s'organiser. Les méthodes proposées visent à vivre dans un espace ordonné, à alléger son quotidien, à planifier ses tâches, à gérer les documents administratifs, à combattre la procrastination et à garder du temps de côté pour s'épanouir. Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
français
Description physique
1 vol. (191 p.)
Date de publication
2018

Collection
[Le décodeur illustré](#)

Cotes
• 155.2 BOU
• 155.2 BOU

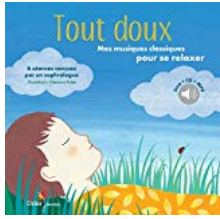
ISBN
978-2-317-01314-0

Prix
14,95 EUR

- Sujets
- [Efficacité de l'organisation](#)
 - [Conseils pratiques, recettes, trucs, etc.](#)
 - [Budgets temps](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	Espace public	155.2 BOU
BDP14	St AUBIN D ARQUENAY	155.2 BOU





Tout doux : mes musiques classiques pour se relaxer / Patrick Roger

Livre

[Patrick Roger](#) | [Clémence Pollet](#) | [David Pastor](#)

Édité par [Didier Jeunesse](#) , 2018

Six séances guidées de sophrologie à destination des petits, mettant en scène un arbre, un escargot, la montagne, la plage et la nuit, accompagnées des musiques de Vivaldi, de Satie, de Grieg, de Mozart, de Chopin et de Bach. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
français
Description physique
1 vol. (18 p.). 1 CD audio
Date de publication
2018

Collection

[Écoute & devine](#)

Contributeurs

- Lepoivre, Elsa. Narrateur

Cotes

- J 613.79 ROG CD
- J 613.79 ROG CD
- J 613.79 ROG CD

Sélection

- [Documentaire à partir de 7 ans](#)

ISBN

978-2-278-09128-7

Prix

13,90 EUR

Site	Emplacement	Cote
BDP14	MERVILLE- FRANCEVILLE- PLAGE	J 613.79 ROG CD
BDP14	EQUEMAUVILLE	J 613.79 ROG CD