



Date : 02/06/2016

Pages : 176

Format cm : 11 x 18

Prix : 6.7

EAN : 9782757859193

## Restez zen ! La méthode du chat

---

Auteur: Henri Brunel

Éditeur : Points

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Relaxation - Errance

---

Un petit guide facile de bien-être et de relaxation.

Vaincre l'insomnie, dominer le stress, retrouver confiance en soi, gagner en efficacité professionnelle : Henri Brunel propose des exercices simples et adaptés à tous les moments de la vie quotidienne. Promesse de liberté intérieure, inspirée d'une fine observation des chats, du yoga et de la méditation, cette méthode est aussi une philosophie de vie.

---

Ventes en France: 18 000 exemplaires