

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

CAHIER
*Donner
confiance à
son enfant*



LES CLÉS DE L'ANTI-STRESS

**Les méthodes qui marchent vraiment
pour gagner en sérénité**

Méditation, autohypnose, sophrologie, TCC,
phytothérapie, EMDR, nutrition, respiration, sommeil...

+ La trousse d'urgence zéro panique