



# Ralentic

*Laurence Roux-Fouillet*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Ralentic** Laurence Roux-Fouillet

 [Download Ralentic ...pdf](#)

 [Read Online Ralentic ...pdf](#)

# Ralentir

*Laurence Roux-Fouillet*

**Ralentir** Laurence Roux-Fouillet

## Téléchargez et lisez en ligne Ralentir Laurence Roux-Fouillet

---

256 pages

Présentation de l'éditeur

Il est urgent de ralentir ! Aujourd'hui, on nous présente comme une évidence que tout s'accélère. « Toujours plus et toujours plus vite » sont les maîtres mots de nos actions, de nos comportements et de nos achats.

Notre société semble souffrir d'une frénésie qui la pousse à la rapidité, au zapping, à l'accumulation, et cela nous épuise. Il est temps de lever le pied et de trouver le bon rythme !

- Ce livre présente une réflexion sur notre stress quotidien, et oriente vers des choix de vie plus tenables et plus agréables.
- Il propose des exercices simples et efficaces pour résister aux sirènes de la sur-stimulation, à la tyrannie du perfectionnisme, aux appels de l'hyperconsommation, etc.

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue-relaxologue. Également formatrice en développement personnel et professionnel, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages et anime le blog Espace du calme.

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue-relaxologue. Également formatrice en développement personnel et professionnel, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages et anime le blog Espace du calme.

Download and Read Online Ralentir Laurence Roux-Fouillet #R8Q492WIGVC

Lire Ralentir par Laurence Roux-Fouillet pour ebook en ligne Ralentir par Laurence Roux-Fouillet  
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 Ralentir par Laurence Roux-Fouillet à lire en ligne. Online Ralentir par Laurence Roux-Fouillet ebook  
Téléchargement PDF Ralentir par Laurence Roux-Fouillet Doc Ralentir par Laurence Roux-Fouillet  
Mobipocket Ralentir par Laurence Roux-Fouillet EPub  
**R8Q492WIGVCR8Q492WIGVCR8Q492WIGVC**