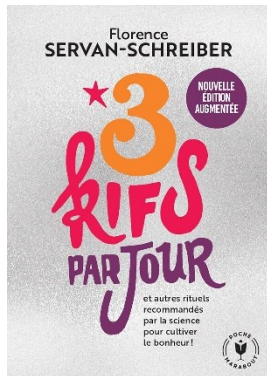
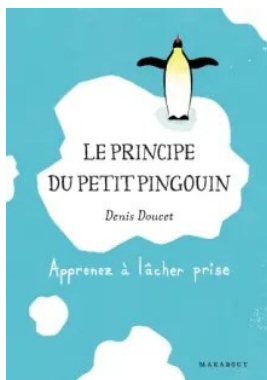


Ressources pédagogiques Coste Consultants

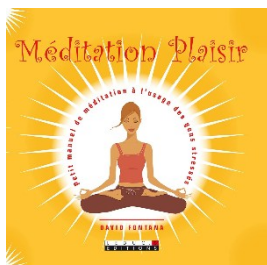
Bibliographie en Gestion du Stress :



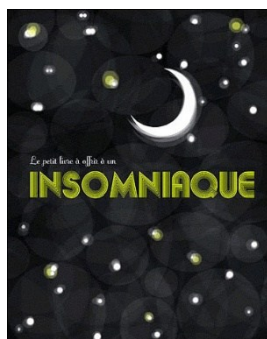
« 3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur »
de Florence Servan-Schreiber, Editions Marabout



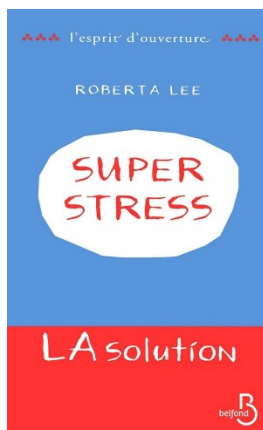
« Le principe du petit pingouin »
de Denis Doucet, Marabout Psy



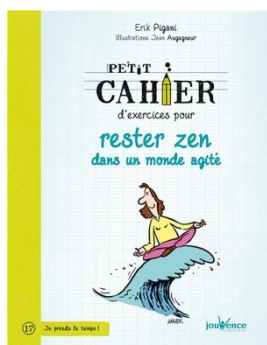
« Petit manuel de méditation à l'usage des gens stressés »
de David Fontana, éditions Leduc.s



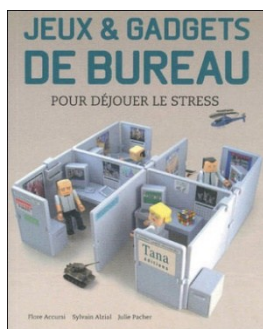
« Le petit livre à offrir à un(e) insomniaque pour que ses nuits soient plus belles que nos jours »
Tana éditions



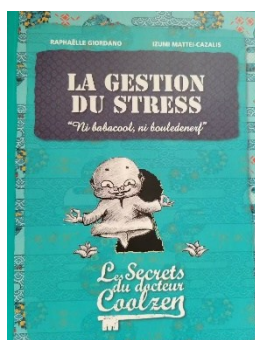
**« Super Stress, la solution »
de Roberta Lee, L'esprit d'ouverture, Belfond**



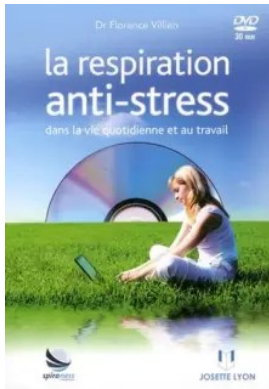
**« Cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité »
d'Erik Pigani, Jouvence Editions**



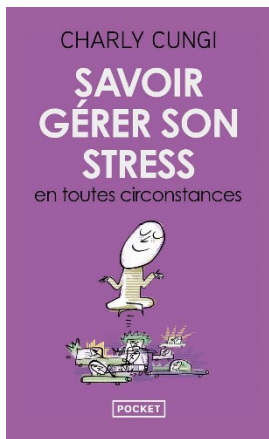
**« Jeux et gadgets de bureau pour déjouer le stress »
de Flore Acursi, Sylvain Alzial et Julie Pacher, Tana éditions**



**« La gestion du stress. 'Ni babacool, ni bouledenerf'. Les secrets du docteur Coolzen »
de Raphaëlle Giordano et Izumi Mattei-Cazalis, Editions Dangles**



**« La respiration anti-stress dans la vie quotidienne et au travail »
de Dr Florence Villien, Editions J. Lyon**



**« Savoir gérer son stress en toutes circonstances »
de Dr Charly Cungi, chez Pocket Evolution**