



Je suis heureux

Livre numérique

[Delaunoy, Angèle](#) | [Béha, Philippe](#)

Édité par [Éditions de l'Isatis](#) - 2016

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

Langue
français
Description physique
32 p.
Public visé
Adulte, grand public



Mémé à la plage

Livre numérique

[Dufresne, Rhéa](#) | [Grand, Aurélie](#)

Édité par [Les 400 coups](#) - 2018

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

Langue
français
Description physique
40 p.
Public visé
Adulte, grand public



On ramène le calme à la maison

Livre numérique

[Mahé, Anne-Laure](#)

Édité par [Eyrolles](#) - 2018

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

Langue
français
Description physique
179 p.
Public visé
Adulte, grand public





Mon premier livre de taï chi

Livre numérique

[Condamine, Luce](#) | [Charbonneau, Isabelle](#)

Edité par [Dominique et compagnie](#) - 2018

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

Langue
français
Description physique
36 p.
Public visé
Adulte, grand public



Mon premier livre de méditation

Livre numérique

[Dumont, Dominique](#) | [Charbonneau, Isabelle](#)

Edité par [Dominique et compagnie](#) - 2018

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

Langue
français
Description physique
36 p.
Public visé
Adulte, grand public



Mon premier livre de massage

Livre numérique

[Dumont, Dominique](#) | [Charbonneau, Isabelle](#)

Edité par [Dominique et compagnie](#) - 2018

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

Langue
français
Description physique
36 p.
Public visé
Adulte, grand public





YogAmusant

Livre numérique

[Martel, Sophie](#) | [Raymond, Geneviève](#)

Édité par [Editions Transcontinental](#) - 2015

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

Langue
français
Description physique
96 p.
Public visé
Adulte, grand public



Calme et attentif comme une grenouille

Livre numérique

[Snel, Eline](#)

Édité par [Editions Transcontinental](#) - 2013

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

Langue
français
Description physique
148 p.
Public visé
Adulte, grand public



Mon premier livre de yoga

Livre numérique

[Martel, Sophie](#) | [Tapin, Marie-Hélène](#) | [Charbonneau, Isabelle](#)

Édité par [Dominique et compagnie](#) - 2013

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

Langue
français
Description physique
36 p.
Public visé
Adulte, grand public





Mon premier livre de yoga du rire

Livre numérique

[Dagenais-Douville, Sylvie](#) | [St-Pierre, Louise](#) | [Charbonneau, Isabelle](#)

Edité par [Dominique et compagnie](#) - 2016

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

Langue
français
Description physique
36 p.
Public visé
Adulte, grand public



Kilomètre zéro : Le chemin du bonheur

Livre électronique

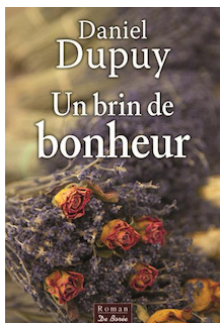
[Ankaoua, Maud](#)

Edité par [Eyrolles](#) - 2017

Et vous, jusqu'où irez-vous pour sauver une amie ? Maëlle, directrice financière d'une start-up en pleine expansion, vit le rythme effréné de ses journées ; sa vie se résume au travail, au luxe et à sa salle de sport. Ses rêves... quels rêves ? Cette vie bien rodée ne lui en laisse pas la place jusqu'au jour où sa meilleure amie, Romane, lui demande un immense service. Question de vie ou de mort. Maëlle, sceptique, accepte la mission malgré elle. Elle rejoint le Népal, où l'ascension des Annapumas sera un véritable parcours initiatique. Quand la jeune femme prend conscience que la réalité n'est peut-être pas celle que l'on a toujours voulu lui faire croire... c'est sa propre quête qui commence. C'est au cours d'expériences et de rencontres bouleversantes que Maëlle va apprendre les secrets du bonheur profond et transformer sa vie. Mais réussira-t-elle à sauver son amie ? "Vous devez trouver à l'intérieur de vous-même l'endroit où rien n'est impossible." Deepak Chopra

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

Langue
français
Sujets
• [Romans](#)
Classification
[Loisirs & pratique](#)



Un brin de bonheur

Livre électronique

[Dupuy, Daniel](#)

Edité par [De borée](#) - 2017

Par un malencontreux hasard, Francesco Tibaldi, dit Cisco, retrouve le cartable de sa soeur Lina, disparue depuis sept ans. Il y fait la découverte d'un cahier bleu, son journal intime, qui le replonge dans les limbes du passé : l'arrivée en France en 1941, sa famille fuyant le fascisme de Mussolini, l'errance, la pauvreté, l'intolérance. A force de courage et de persévérance,



le père de Cisco reprend une épicerie en viager, la développe grâce à sa jovialité et aux idées fameuses de son fils. La famille Tibaldi goûte alors au bonheur, mais trop brièvement... Aujourd'hui, Cisco ouvre le cahier bleu de sa soeur et il veut comprendre !

- [Sujet](#)
- [Contient](#)
- [Description](#)
 - Langue
 - français
 - Sujets
 - [Romans](#)
 - Classification
 - [Romans & fictions](#)



Six mois sans pamplemousse

Livre électronique

[Tremblay, Carole](#)

Edité par [De borée](#) - 2015

Rébecca n'a plus que six mois à vivre. Loin de se laisser aller à la dépression, elle décide de partir pour le Grand Canyon avec Charlotte, sa meilleure amie, et de profiter à fond du temps qui lui reste. Au cours de leur périple digne d'un véritable road-movie, les deux jeunes femmes vont partager des moments de doute mais aussi de joie... car l'indéfectible amitié qui les lie est un excellent remède aux idées noires !



- [Sujet](#)
- [Contient](#)
- [Description](#)
 - Langue
 - français
 - Sujets
 - [Romans](#)
 - Classification
 - [Romans & fictions](#)



Lâchez moi le jupon !

Livre électronique

[CONSTANT, Laetitia](#)

Edité par [Laetitia Constant](#) - 2019

Drôle et un poil autobiographique, Lâchez-moi le jupon ! est une nouvelle humoristique qui dédramatise à coup de Converse le sacro-saint choix de la robe de mariée. Je suis Juliette. J'ai un super job, une jolie famille, deux poilus et une maison. Mais voilà, depuis 12 ans, j'attends désespérément que Jules me demande en mariage. Alors quand monsieur se lance enfin, je saute de joie et débute les préparatifs avec enthousiasme. Enfin... jusqu'à ce que je me retrouve prise dans un incontrôlable tourbillon à en devenir chèvre. Et si on me lâchait le jupon ?



- [Sujet](#)
- [Contient](#)
- [Description](#)
 - Langue
 - français
 - Sujets

• [Romance](#)
 Classification
[Romans & fictions](#)



Deux idées de bonheur

Livre électronique

[Sepulveda, Luis](#)

Edité par [Métaillé](#) - 2016

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

Langue
français

Sujets

- [Romans](#)

Classification

[Romans & fictions](#)



Le bonheur en nous

Livre électronique

[Tillie, Tacker](#)

Edité par [J'ai Lu](#) - 2019

Iris est désignée pour s'occuper de son voisin, un acteur victime, en pleine gloire, d'un grave accident. En dépit de la patience d'Iris, leur relation devient d'emblée électrique. Attirance inavouable ou incompatibilité à fleur de peau ? L'affaire se corse encore quand Jeremy, l'adorable petit garçon de cinq ans d'Iris, décide de faire leur bonheur à sa façon... Une romance bourrée d'optimisme et d'émotion !

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

Langue
français

Sujets

- [Romance](#)

Classification

[Romans & fictions](#)



Le yoga

Livre numérique

[Colombo, Françoise](#)

Edité par [Eyrolles](#) - 2015

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

Langue
français

Description physique

226 p.



Public visé
Adulte, grand public



Vivre l'instant présent avec l'ikigai

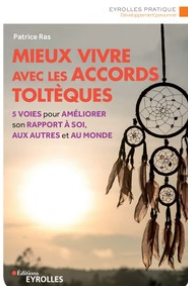
Livre numérique

[Noël-Shinkawa, Odile](#)

Édité par [Eyrolles](#) - 2019

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

Langue
français
Description physique
150 p.
Public visé
Adulte, grand public



Mieux vivre avec les accords toltèques : 5 voies pour améliorer son rapport à soi, aux autres et au monde

Livre électronique

[Ras, Patrice](#)

Édité par [Eyrolles](#) - 2019

Se libérer de ses croyances limitantes, s'épanouir au quotidien et s'accomplir profondément, telle est la proposition de ce guide qui présente origines, fondements et applications des 5 accords toltèques, définis par le célèbre chamane Don Miguel Ruiz et son fils, Don José Ruiz. Exercices à l'appui, vous apprendrez comment vous libérer des jugements, mieux communiquer avec votre entourage, dépasser l'égoïsme... Les accords vous permettront de prendre du recul pour adopter une attitude constructive dans toutes les situations. Être positif - Être juste - Être soi

- [Sujet](#)
- [Contient](#)
- [Description](#)
 - Langue
 - français
 - Sujets
 - [Développement personnel](#)
 - Classification
 - [Loisirs & pratique](#)





Le chamanisme

Livre numérique

[Hamayon, Roberte](#)

Edité par [Eyrolles](#) - 2015

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

Langue
français

Description physique
193 p.

Public visé

Adulte, grand public



J'arrête de (sur)consommer !

Livre numérique

[Dion, Cyril](#) | [Verbeken, Herveline](#) | [Lefèvre, Marie](#)

Edité par [Eyrolles](#) - 2017

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

Langue
français

Description physique
218 p.

Public visé

Adulte, grand public

