

# J'ose la magie du matin, c'est malin



<b>Collection:</b>	C'est Malin Poche
<b>Editeur:</b>	Leduc S.
<b>Date de parution:</b>	13/01/2017
<b>Nombre de pages:</b>	64
<b>Auteur:</b>	Isalou Beaudet-Regen
<b>ISBN:</b>	1028502990

[J'ose la magie du matin, c'est malin.pdf](#)

[J'ose la magie du matin, c'est malin.epub](#)

21 jours pour changer vos habitudes et vous réapproprier votre vie ! Découvrez un programme inédit et personnalisable pour prendre (enfin) du temps pour vous ! Dans ce cahier : - Un programme sur mesure qui s'adapte à chacun : quelques minutes par jour pour vous connecter à la magie du matin - Des astuces pour connaître vos besoins, vous motiver et installer des changements concrets - Des questionnaires et des exercices ludiques pour suivre votre progression au jour le jour INCLUS : Des vidéos de l'auteur pour vivre la magie du matin étape par étape !