



Livre

**Auteur(s)** : Lobbé, Amélia (Auteur)

**Titre(s)** : Ma bible pour soulager l'anxiété [Texte imprimé] / Amélia Lobbé.

**Editeur(s)** : Paris : Leduc.s éditions, 2019.

**Collection(s)** : (Santé) (Bible).

**Résumé** : Des informations pour comprendre les raisons et les mécanismes de l'état anxieux ainsi que des conseils et des solutions naturelles pour y remédier. La psychologue propose une cinquantaine d'exercices progressifs permettant d'apprendre à extérioriser l'angoisse et le stress afin d'améliorer la qualité de vie au quotidien et la relation à soi. Electre 2020.

**Sujet(s)** : Anxiété Réalisation de soi

**Indice(s)** : 158.1



## Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
158 LOB	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Ma bible pour soulager l'anxiété		