



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		