



Objectif no stress

Auteurs: Lev Rosen - Myriam Paperman

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Psychologie - Développement personnel - Affirmation de soi

Une boîte à outils pour soulager les problèmes de santé mentale.

Ce manuel pratique et accessible offre une approche pragmatique de la santé mentale mêlée à une expertise clinique, pour en prendre soin et pour en parler sans tabou.

Droits vendus: italien

Date : 24/05/2023

Pages : 187

Format cm : 15 x 21

Prix : 19.9

EAN : 9782080423955