

I-autohypnose-pour-soigner-ses-angoisses

Livre

Auteur(s) : Jakobowicz, Jean-Michel (1947-...) (Auteur)

Titre(s) : L'autohypnose pour soigner ses angoisses : le grand livre / Jean-Michel Jakobowicz.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2020.

Collection(s) : (Le grand livre de..).

Autres : 1 vol. (287 p.) . 21 x 15 cm

Résumé : Un guide d'autohypnose pour apprendre à mieux se défendre physiologiquement, psychologiquement et physiquement dans un environnement de plus en plus hostile (changement climatique, apparitions de nouvelles maladies, terrorisme, etc.).

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Hypnose ** Guides pratiques ;Autosuggestion ** Guides pratiques ;Anxiété ** Prévention



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	615.85 JAB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux