

Livre

Auteur(s) : Michelot, Soizic (1978-...) (Auteur) ;Assier, Anaël (1977-...) (Auteur) ;Bagieu, Pénélope (1982-...) (Illustrateur)

Titre(s) : Comment ne pas finir comme tes parents / Anaël Assier, Soizic Michelot ; illustrations Pénélope Bagieu.

Editeur(s) : Paris : Les Arènes, 2022.

Autres : 1 vol. (280 p.) . illustrations en noir et en couleur . 21 x 16 cm

Résumé : Des conseils, des techniques et des exercices de méditation à destination des adolescents et des jeunes adultes, afin de les aider à passer cette période faite de doute et de questions existentielles et à bien démarrer leur vie d'adulte. Avec onze méditations à télécharger.

©Electre 2023.

Notes : Bibliogr. Sitogr. - Tout public.

Sujet(s) : Méditation ;Confiance en soi ;Développement personnel

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9791037506894,0-8643953&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	158.1 ASS	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux