comment-ne-pas-finir-comme-tes-parents

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