

Livre

Auteur(s) : Payet, Gilles (Auteur) ;Latron, Clémentine (Illustrateur)
Titre(s) : Stop au stress / Gilles Payet ; illustré par Clémentine Latron.
Editeur(s) : Paris : Magenta éditions, DL 2022. ; 01-Péronnas : Impr. Sepec.
Collection(s) : (Sans tabou).
Autres : 1 vol. (176 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm
Résumé : Des informations et des conseils destinés aux adolescents pour gérer les situations stressantes dans le cadre scolaire ou familial. Avec des propositions de techniques de relaxation telles que la méditation, la respiration et la relaxation. ©Electre 2022.
Notes : A partir de 12 ans.
Sujet(s) : Stress ** Aspect psychologique ;Gestion du stress ;Ouvrages pour la jeunesse ;Documentaires : sciences et techniques (Avis critique donné par le Centre national de la littérature pour la jeunesse)
Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782494136038,0-8897902&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Ados	J 150 PAY	Prêt normal	Sorti	Pordic - Ic
Jeunesse	Documentaires	152 Emotions et sentiments	Prêt normal	Sorti	Plérin