

Livre

Auteur(s) : Py, Delphine (Auteur)

Titre(s) : ^Le %oguide de ta santé mentale : toi, ton identité, tes émotions, ton corps, ta relation aux autres, ta vie... / Delphine Py.

Editeur(s) : Vanves : Marabout, DL 2023. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (Bien-être, psy).

Autres : 1 vol. (236 p.) . illustrations en couleur . 22 x 16 cm

Résumé : Psychologue et créatrice du compte Instagram

@psynergy_delphinepy, l'autrice livre des conseils pour prendre soin de sa santé mentale et faire face aux difficultés psychologiques. Elle donne des pistes pour s'accepter, gérer ses émotions, connaître son corps, faire le point sur ses relations sociales, entre autres. Avec des exercices. ©Electre 2024.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Hygiène mentale ;Réalisation de soi ;Guides pratiques



Exemplaires

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