

Livre

Auteur(s) : Heindow, Matilda (Auteur)

Titre(s) : L'art d'aller (vraiment) mieux : comment j'ai pris soin de ma santé mentale (et ce que vous pouvez faire aussi !) : votre antidote au mal-être ! / Matilda Heindow ; traduit de l'anglais par Elisa Guenon.

Editeur(s) : Paris : ?itions Eyrolles, DL 2023. ; impr. en Slovénie.

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 20 x 14 cm

Résumé : En partant de son expérience personnelle, l'auteure explique comment prendre soin de sa santé mentale et lutter contre les émotions négatives et les mauvaises habitudes. ©Electre 2023.

Notes : Adresses utiles. - Tout public.

Sujet(s) : Hygiène mentale ; Psychopathologie

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782416010958,0-9719320&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	616.89 HEI	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
