BOOKS FROM FRANCE

Bonjour anxiété

Parler de santé mentale

Auteurs: Marco Coiffard (Texte) - Mélanie Villette (Illustrations)

Éditeur : Mango

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Thérapie - Affirmation de soi - Thérapie - Santé mentale - Témoignage - Croissance

Un livre didactique et bienveillant de l'anxiété.

L'anxiété est un sentiment naturel qui peut toucher tout le monde mais qui peut aussi être invalidant lorsqu'il est incontrôlable. Ce livre permettra aux lecteurs de comprendre ce sentiment spécifique et d'apprendre à vivre avec. Un livre accessible pour parler de santé mentale au grand public.

Date : 15/09/2023
Pages : 158
Format cm : 18 x 24
Prix : 16.95
EAN : 9782317032660