



## Mon équilibre émotionnel

Apprivoiser l'impact de chaque saison sur votre mental et votre bien-être

---

Auteur: Geneviève Krebs

Éditeur : Eyrolles

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Développement personnel

---

La clé de votre équilibre pour toute l'année.

Le cycle des saisons est une réalité qui rythme nos vies. Si beaucoup perçoivent ces transitions comme de simples changements météorologiques, elles ont en réalité bien souvent un impact profond sur le mental et le bien-être émotionnel. Chaque saison amène ses particularités : les modifications de lumière, les rythmes biologiques, les obligations personnelles et professionnelles. Le mal-être saisonnier ne se manifeste pas de la même manière pour tout le monde et ce permet de mieux se connaître et mieux vivre au fil des saisons.

---

Date : 19/02/2026

Pages : 224

Format cm : 15 x 21

Prix : 18.0

EAN : 9782416023606