



Auteur(s) : Kabat-Zinn, Jon (1944-...) (Auteur)

Titre(s) : Au cœur de la tourmente, la pleine conscience / Jon Kabat-Zinn, auteur ; Thich Nhat Hanh, Christophe André, préfaciers ; Claude Maskens, traductrice.

Sortie : Louvain-La-Neuve (Belgique) : De Boeck supérieur, 2016.

Résumé : Méthode fondée sur la pleine conscience permettant de retrouver l'équilibre et de réduire le stress ainsi que les maux physiques et psychiques qu'il provoque, en huit semaines. Electre 2019.

Sujet(s) : Stress : Prévention;Méditation : Emploi en thérapeutique;Pleine conscience;Psychologie appliquée

ISBN : 978-2-8073-0577-9. br.. 29 EUR;



Livre

Exemplaires

Bib. d'origine	Fin Nouveauté	Section	Support	Localisation	Disponibilité	Cote	Date retour
Saumur	07/04/2020	Adultes	Livre	Documentaires	En rayon	158.12 KAB	

Médiathèque