



Livre

Auteur(s) : Servan-Schreiber, David (Auteur)

Titre(s) : Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse / David Servan-Schreiber.

Editeur(s) : Paris : R. Laffont, 2003.

Collection(s) : (Réponses, ISSN 0750-7747).

Résumé : Présentation de nouvelles méthodes permettant de guérir stress, anxiété et dépression sans médicaments ni psychothérapie : désensibilisation par les mouvements oculaires, régularisation du rythme cardiaque par bio-feedback, la synchronisation des horloges biologiques par les simulateurs d'aube, rôle bénéfique de l'exercice physique ou des acides gras "oméga-3".

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Bien-être Angoisse : Thérapie Stress : Prévention Médecine naturelle

Indice(s) : 615.8

Collation : 305 p.-[4] p; de pl.. ill.. 24 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Chatenois	Adultes		En rayon	615.8 SER		2455190111