

NOVETATS SALUT MENTAL

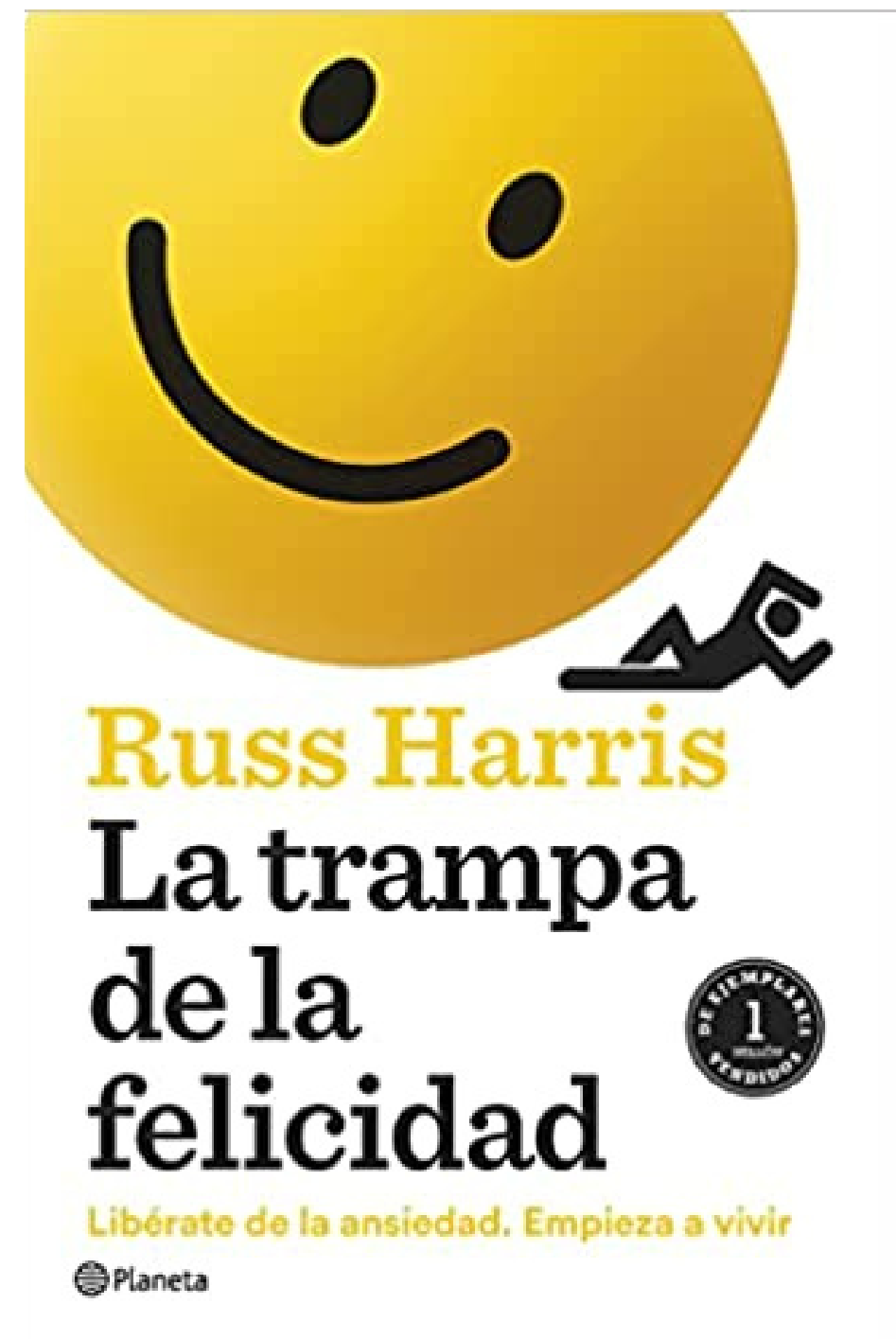
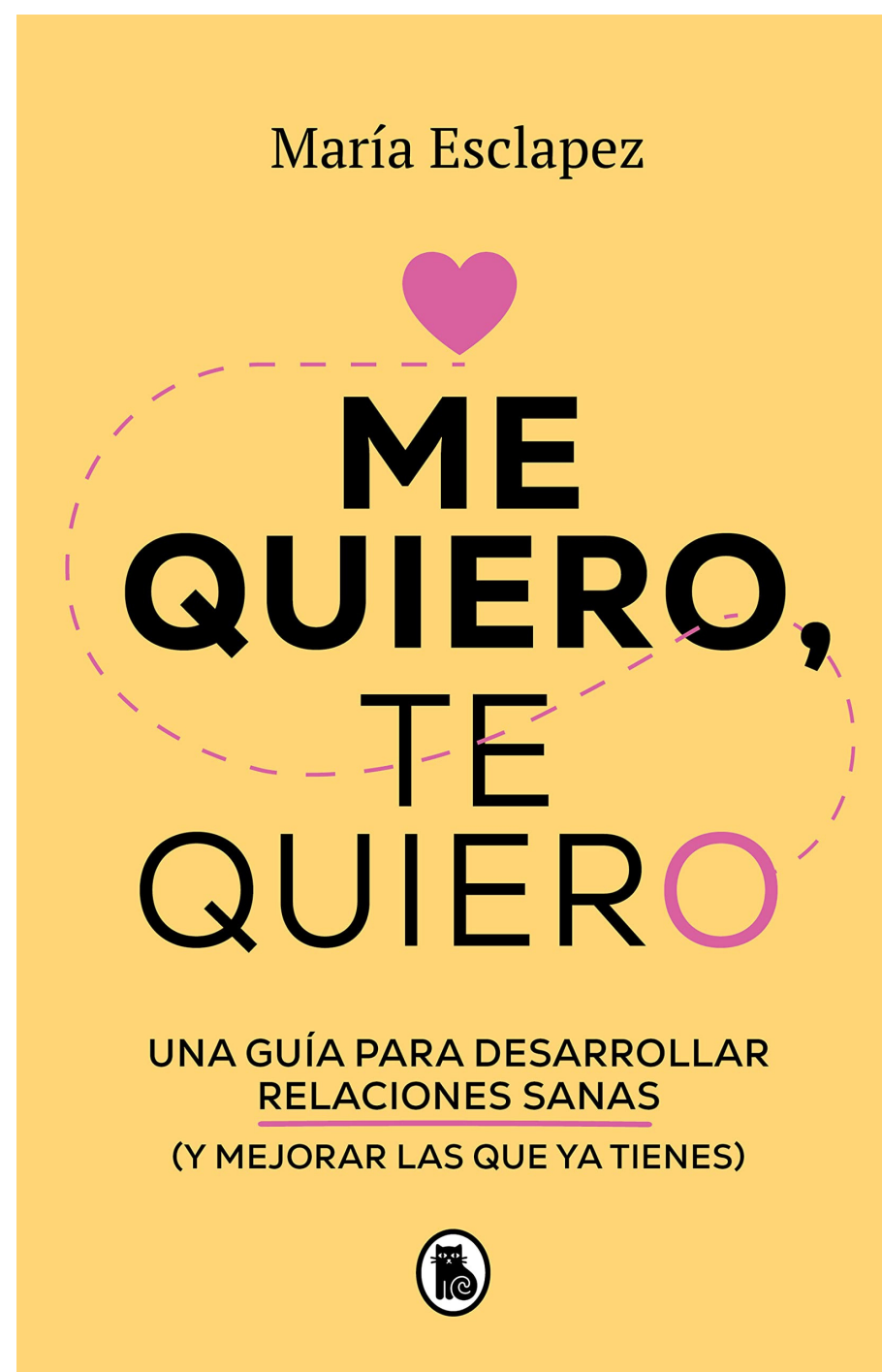




Duveau, Laetitia
Hay que ser valiente

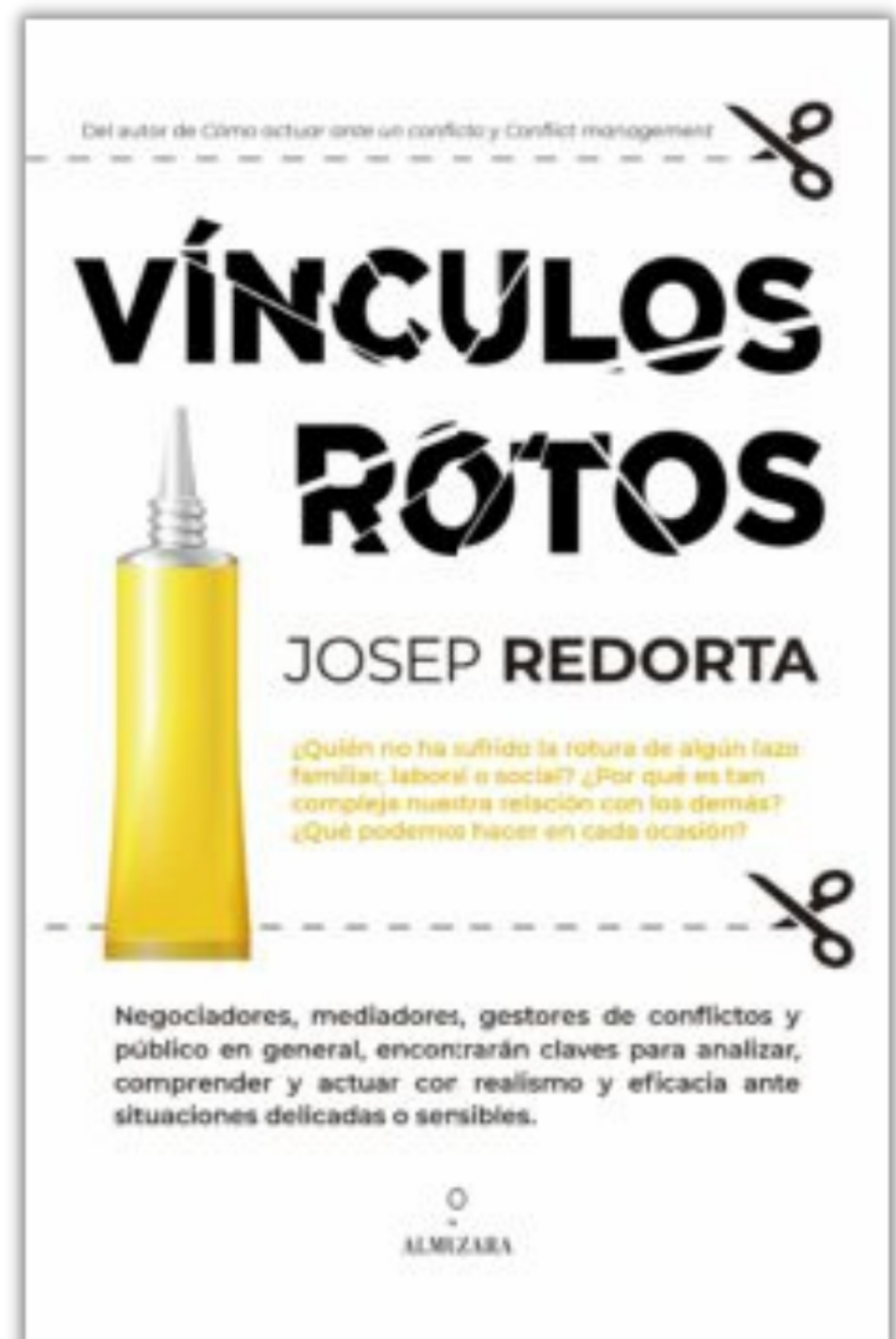
Guia il·lustrada dedicada a la autoacceptació i a la comprensió d'allò que significa tenir un cos femení a la nostra societat.

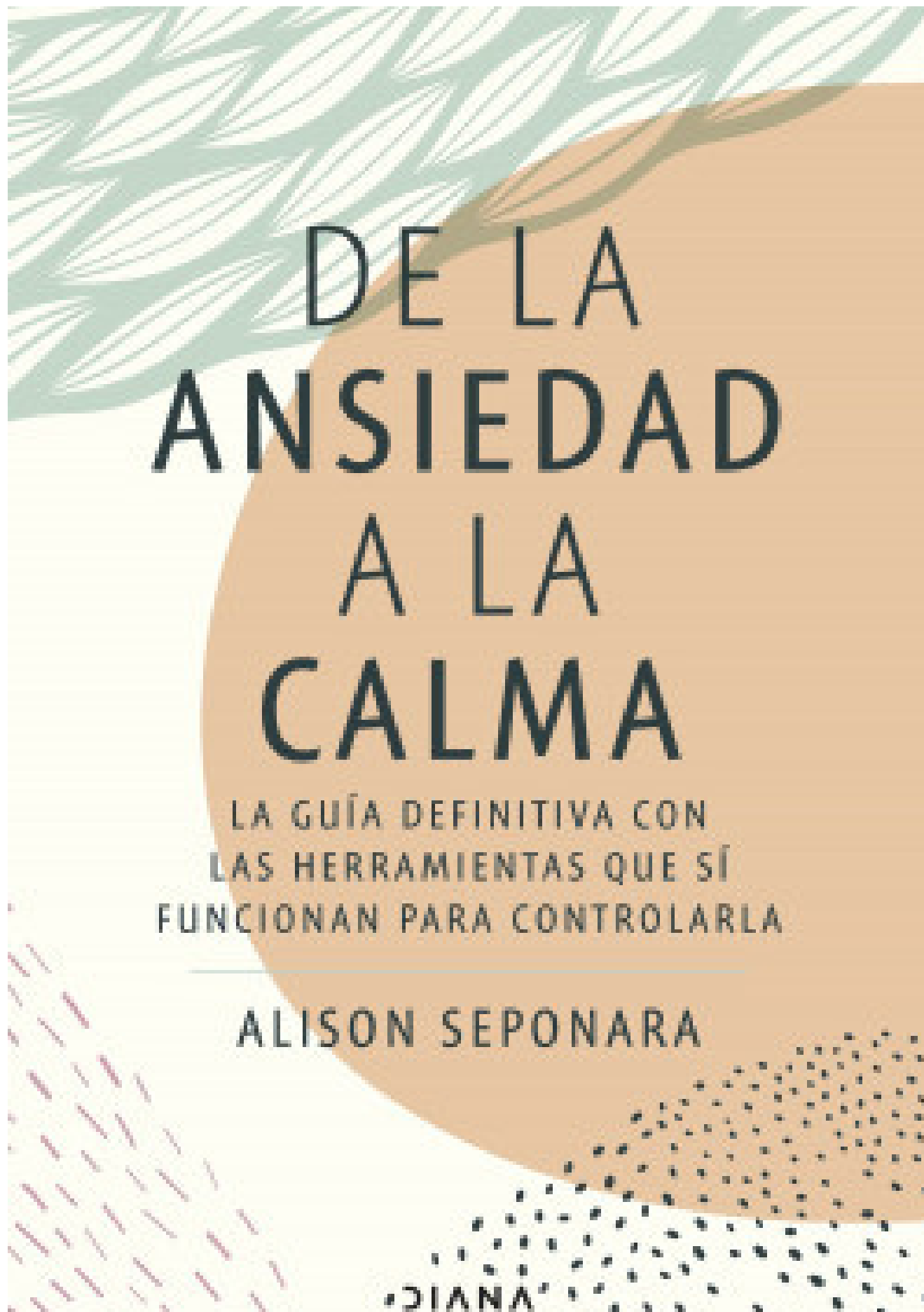




Redorta, Josep
Vínculos rotos

Lectura que ens ofereix reflexions sobre aspectes vitals de les nostres relacions personals i eines per fer front situacions compromeses amb eficàcia.

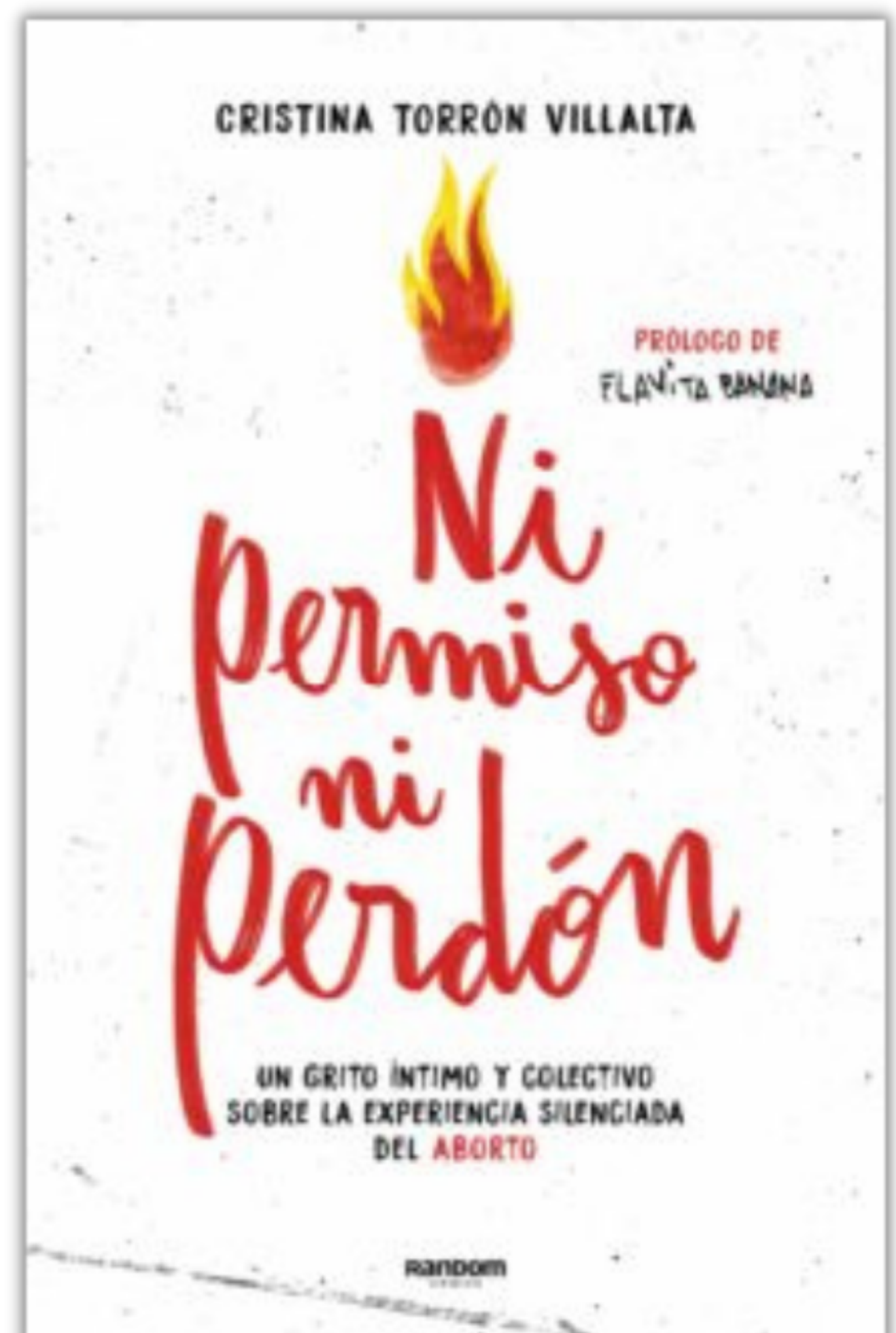




Seonara, Alison

De la ansiedad a la calma

Guia pràctica plena d'activitats, eines i tècniques basades en principis científics que relaxen el nostre sistema nerviós i ajuden al control de la ment i el cos.



BIBLIOTECA MARTÍ ROSSELLÓ I LLOVERAS

Ctra. Vilassar de Dalt, 100

08330 PREMIÀ DE MAR

93 751 01 45

b.premiam@diba.cat

<http://premiademar.cat/biblioteca>



@bibliotecabmr



@bibliobmr



@bibliotecabmr



Ajuntament de
Premià de Mar

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura



**Diputació
Barcelona**