

Je prolonge les bienfaits des vacances

Titre(s) : Je prolonge les bienfaits des vacances [[périodique]] / Émilie Poyard

Ensemble : Psychologies 460

Autre(s) auteur(s) : Poyard, Émilie

Editeur, producteur : 01/08/24

Description matérielle : pp.52-55

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : L'objectif premier de cette parenthèse estivale : se ressourcer. Et pour en accroître les bénéfices, on adopte, en amont du séjour déjà, la bonne attitude. La psychologue Lisa Letessier, autrice d'un ouvrage dédié, nous livre ses recommandations, pour faire durer le plaisir longtemps, longtemps...

Sujet - Nom commun : Stress -- Psychologie
Vacances -- Aspect psychologique