

1. Record Nr.	UNINA9910155611203321
Autore	Williams Mark
Titolo	Mindfulness : a practical guide to finding peace in a frantic world / / by Mark Williams and Danny Penman ; cover design by Andrew Ward and Lovell Camilla
Pubbl/distr/stampa	Clitheroe, [England] : , : Joosr Ltd, , [2016] ©2016
ISBN	9781785672385 178567238X
Descrizione fisica	1 online resource (19 pages)
Collana	Joosr guide to
Disciplina	616.891425
Soggetti	Mindfulness-based cognitive therapy Mind and body therapies
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia