

GABRIELLE FELLUS

La palestra dell'autostima

Sonzogno
pag. 176
16,90 €



C'è chi mette continuamente in dubbio le vostre capacità? Le frecciate vi rendono insicuri? Chiunque, in un modo o nell'altro, si è trovato a subire commenti, ingiustizie o soprusi che hanno incrinato l'autostima e la fiducia in sé. A provare a far rialzare la testa è Gabrielle Fellus, istruttrice di Krav Maga che si è specializzata nel sostegno a vittime di bullismo e aggressioni. Adattando i principi scientifici delle discipline di combattimento alle normali situazioni di conflitto quotidiano, ha ideato un percorso di trasformazione personale che si rivolge a uomini e donne di tutte le età..

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

