

در جستجوی آرامش

پروین ذهن برای کاهش اضطراب



نویسنده: گابی گارسیا • تصویرگر: مارتا پیندا • مترجم: سپیده بخت

سرشناسه: گارسیا، گابی Garcia, Gabi. عنوان و نام پدیدآور: در جستجوی آرامش: پرورش ذهن برای کاهش اضطراب/ نویسنده گابی گارسیا؛ تصویرگر مارتا پیندا؛ مترجم سپیده بخت. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۳۶ص: مصور(رنگی): شابک: ۸-۵۵-۷۴۳۷-۶۲۲-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۲۰. Find your calm: a mindful approach to relieve anxiety & grow your bravery. گروه سنی: ب، ج. شناسه افزوده: پیندا، مارتا، تصویرگر. شناسه افزوده: بخت، سپیده، ۱۳۶۱- مترجم رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴. شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۸۷۷۰

در جستجوی آرامش

ناشر: مهرسا

ناشر همکار: مهروماه نو

نویسنده: گابی گارسیا

تصویرگر: مارتا پیندا

مترجم: سپیده بخت

ویراستار ادبی: سیده هستی حسینی

مدیر تولید: معصومه گرشاسبی

مدیر هنری: محسن فرهادی

طراح گرافیک: تایماز کاویانی

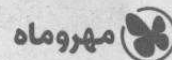
صفحه آرا: فاطمه طاهر

شابک: ۸-۵۵-۷۴۳۷-۶۰۰-۹۷۸

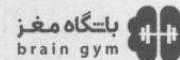
نوبت و سال چاپ: اول- ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



مهرسا



باستگاه مغز
brain gym



انتشارات مهرسا
www.mehrsa.org

مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، طبقه ۱

واحد فروش: ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)

واحد تولید: ۶۶۴۸۲۸۱۳ (۰۲۱)

www.mehrsa.org

@mehrsapub

mehrsa_pub

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سیدی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.