



**Auteur(s)** : Barrès, Virginie (Artiste de spectacle)  
**Titre(s)** : Initiation à la sophrologie / Virginie Barrès.  
**Editeur(s)** : s.l. : AK Video, 2013.  
**Résumé** : Avec Valérie Barrès, sophrologue. Un programme d'initiation à la relaxation et à la sophrologie. Une méthode accessible à tous, sans limites d'âge ou de condition physique. Techniques de bases de respiration, deux séances complètes de relaxation, ainsi que des exercices spécifiques, à pratiquer à la maison ou au bureau.  
**Notes** : Configuration requise : Infos DVD : 1 DVD 4/3, coul., (PAL), Son. (Dolby Digital 2.0; français). Langues principales : français..  
**Sujet(s)** : Sophrologie \*\* Films documentaires  
**Courriel** : <http://www.adav-assoc.com/4DACTION/GetImage/84707>



DVD

## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Films documentaires	FD 613	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux