

CD Texte lu

Auteur(s) : Roucouès Picat, Sylvie (1966-...) (Auteur)

Titre(s) : Gérez votre stress : 6 relaxations sophrologiques anti-stress : à l'écoute de mon corps / Sylvie Roucouès Picat.

Editeur(s) : Paris : Audiolib, 2008.

Collection(s) : (Bien-être et spiritualité).

Autres : 2 disques compact audio (2 h)

Résumé : Six séances express de relaxation guidée et progressive. Sur fond de musique douce, ces séances apprennent la respiration longue et profonde, et suggèrent au corps les sensations de pesanteur et de chaleur qui induisent un état confortable de décontraction. - Electre 2019.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Relaxation ;Gestion du stress

Public : Déficients visuels



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	CD 613.79 ROU	Prêt normal	Disponible	Langueux