

CD Texte lu

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

Titre(s) : Relaxation totale : séances guidées par l'auteure : à l'écoute de mon corps / Sylvie Roucoules.

Editeur(s) : Paris : Audiolib, 2009.

Collection(s) : (A l'écoute de mon corps) (Bien-être et spiritualité).

Autres : 1 disque compact (1 h 15)

Résumé : Paroles et musiques apaisantes conçues sur le modèle des mantras indiens invitent à deux séances de relaxation sophrologique pour se détendre, ouvrir son coeur, et atteindre un état de bien-être. - Electre 2017.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Relaxation

Public : Déficients visuels



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	CD 613.7 ROU	Prêt normal	Disponible	Langueux