coherence-cardiaque-365

Livre

Auteur(s) : O'Hare, David (Auteur)
Titre(s) : Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour / David O'Hare.
Editeur(s) : Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2012.
Collection(s) : (Courants ascendants).
Autres : 1 vol. (102 p.) . illustrations en noir et blanc . 19 x 13 cm
Résumé : Présentation de la technique de cohérence cardiaque qui consiste à travailler sur le rythme cardiaque jusqu'à atteindre l'état d'équilibre qui permet au corps de libérer des hormones anti-stress. Tous les bénéfices de cette pratique sont passés en revue : gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences, troubles du sommeil, amélioration de l'apprentissage, etc.
Sujet(s) : Kinésithérapie respiratoire ;Gestion du stress

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 OHA	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux