

Livre

Auteur(s) : Bergeron-Duval, Nathalie (Auteur) ;Lemoine, Géraldine (Auteur) ;Papalia, Anne (Illustrateur)

Titre(s) : La petite encyclopédie de la détente minute : 136 pratiques pour détendre votre corps et apaiser votre esprit / Nathalie Bergeron-Duval, Géraldine Lemoine ; illustrations d'Anne Papalia.

Editeur(s) : Paris : Courrier du livre, 2015.

Autres : 1 vol. (139 p.) . illustrations en noir et blanc . 17 x 13 cm

Résumé : Combine des exercices de détente musculaire, de massage, de respiration et de visualisations, issus de la sophrologie et de l'automassage shiatsu. Electre 2015.

Notes : La couverture porte en plus : plus de 100 exercices de sophrologie et de shiatsu pour détendre votre corps et apaiser votre esprit.

Sujet(s) : Sophrologie ;Acupressure ;Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 BER	Prêt normal	Disponible	Hillion