10-minutes-par-jour-pour-se-sentir-bien

Auteur(s): Wettstein, Pascale (Auteur) Livre

Titre(s): 10 minutes par jour pour se sentir bien: yoga, méditation,

respiration, alimentation / Pascale Wettstein.

Editeur(s): Paris: Eyrolles, 2015. **Collection(s)**: (10 minutes par jour).

Autres: 1 vol. (240 p.) . illustrations en noir et blanc . 18 x 17 cm Résumé: Programme quotidien regroupant des exercices de yoga et de respiration, des pensées à méditer et des conseils d'alimentation en vue de renforcer son énergie vitale au fil des saisons. Chaque posture

est détaillée pas à pas. Electre 2015. Sujet(s): Hatha-yoga; Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 WET	Prêt normal	Sorti	Hillion
Adultes	Documentaires	613.7-WET	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux