

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

Livre

Auteur(s) : Wettstein, Pascale (Auteur)

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