

Livre

Auteur(s) : Veilleux, Martine (Auteur)

Titre(s) : La gymnastique émotionnelle : 35 exercices pour se réapproprier son corps / Martine Veilleux.

Editeur(s) : Escalquens (Haute-Garonne) : Grancher, 2016.

Collection(s) : (Abc / dir. de coll. Michel Grancher, ISSN 0761-019X).

Autres : 1 vol. (175 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm

Résumé : Fondée sur une approche du corps sensible, la gymnastique émotionnelle permet d'en explorer les différentes parties grâce à des mouvements lents et faciles à réaliser. 35 exercices sont proposés, dont les différentes étapes sont décrites et photographiées en détail. Ils permettent d'éliminer migraines, maux de dos, insomnie, mauvaise digestion, arthrose, fibromyalgie et épisodes dépressifs. Electre 2016.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Gymnastique douce ;Thérapeutique par l'exercice ;Esprit et corps



Exemplaires

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