

Livre

**Auteur(s)** : Sebastiao, Victor (Auteur) ;Seceille, David (Photographe)  
;Gagnaire, Christian (Préfacier, etc.) ;Alcocer, Laurent (Postfacier, etc.)

**Titre(s)** : La sophrogym : l'harmonie du corps et de l'esprit / Victor  
Sebastiao ; photographies de David Seceille ; préfacé par Christian  
Gagnaire ; postfacé par Laurent Alcocer.

**Editeur(s)** : Paris : Chiron, 2016.

**Collection(s)** : (Sports pratique, ISSN 1622-7220).

**Autres** : 1 vol. (190 p.) . illustrations en couleur . 24 x 17 cm

**Résumé** : Démarche holistique visant à l'amélioration du bien-être et  
de la santé du pratiquant, la sophrogym est décrite ici dans sa pratique  
régulière avec les éléments qui la composent : respiration, relaxation,  
dynamique, imagerie mentale, autosuggestion, endurance, force,  
souplesse.

**Notes** : Bibliogr.

**Sujet(s)** : Sophrologie ;Sports \*\* Aspect psychologique



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.71 SEB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---