

CD Texte lu

Auteur(s) : Penot, Patricia (1962-...) (Auteur) ;Ducros, Marc (Collaborateur)

Titre(s) : Sophrologie et vitalité ou Comment mobiliser son énergie / Patricia Penot ; participation Marc Ducros.

Editeur(s) : Talence (Gironde) : Voolume.fr, 2016.

Collection(s) : (Vous avez dit sophrologie ?).

Autres : 1 disque compact audio (1 h 42 min)

Résumé : Une méthode pour retrouver la vitalité grâce à la sophrologie. Sont notamment détaillés le concept d'énergie, ses différents types et ses sources, les effets d'une mauvaise dynamique énergétique et les approches pour mobiliser son énergie par le mouvement, la respiration, la visualisation et le son.

Sujet(s) : Sophrologie ** Guides pratiques et mémentos ;Energie

Public : Déficients visuels



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Livres audio	613.7 PEN	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
