

Livre

Auteur(s) : Pénichot, Alain (Auteur)

Titre(s) : Yoga des yeux : améliorez votre vision, diminuez votre fatigue oculaire / Alain Pénichot.

Editeur(s) : Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Editions Marie-Claire, 2018.

Collection(s) : (Santé, bien-être).

Autres : 1 vol. (128 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Des exercices à pratiquer cinq minutes par jour pour retrouver ou améliorer sa vue abîmée par le travail sur ordinateur, la pollution, les ondes ou le stress.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Vision



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	617.7 PEN	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
