

Livre

Auteur(s) : Lanvin, Nadège (Auteur)

Titre(s) : Je soigne mon hypertension avec le yoga : 3 séquences accessibles à tous pour faire baisser sa tension / Nadège Lanvin.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2019 ; Paris : Esprit Yoga éditions, 2019.

Collection(s) : (Yoga & santé).

Autres : 1 vol. (77 p.) . illustrations en noir et en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Présentation d'une méthode naturelle en faveur de la prévention ou du traitement de l'hypertension. Des postures de yoga, des exercices de respiration et des conseils d'hygiène de vie permettent de diminuer la pression artérielle, de soulager et d'agir en cas de crise.

Notes : Bibliogr. Sites Internet. - Tout public.

Sujet(s) : Hypertension artérielle ;Hatha-yoga



Exemplaires

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