

Livre

Auteur(s) : Antoine, Céline (1975-...) (Auteur)

Titre(s) : J'apaise mes règles douloureuses avec le yoga : 2 séquences accessibles à toutes pour prévenir et atténuer les douleurs / Céline Antoine.

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 : Ces postures de yoga atténuent le syndrome prémenstruel et soulagent les souffrances dues aux menstruations. Des exercices de respiration et des méditations centrées sur le bassin aident également à gérer les douleurs. Des conseils d'hygiène de vie, d'aromathérapie ou encore de nutrition complètent l'ouvrage.

Notes : Bibliogr. Sites Internet. - Tout public.

Sujet(s) : Hatha-yoga ; Syndrome prémenstruel



Exemplaires

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