

Livre

Auteur(s) : Zanin, Danilo (Auteur) ;Drouvin, Lionel (Préfacier, etc.)

Titre(s) : L'art de marcher en pleine conscience : se préparer, choisir son matériel, apprendre à respirer, accroître son bien-être / Danilo Zanin ; préface Lionel Drouvin.

Editeur(s) : Paris : Mango Bien-être, 2019.

Autres : 1 vol. (144 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm

Résumé : Guide sur la marche méditative pour un bien-être physique et mental. Avec cinq vidéos d'exercices pratiques.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Pleine conscience ;Marche (locomotion) ** Aspect psychologique ;Randonnée pédestre ** Aspect psychologique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796 51 ZAN	Prêt normal	Disponible	Langueux