

Livre

Auteur(s) : Belliard, Virginie (Auteur) ;Leblanc, Valérie (1972-...)
(Illustrateur)

Titre(s) : Le grand livre de la sophrologie : 22 séances pas à pas /
Virginie Belliard ; illustrations Valérie Leblanc.

Editeur(s) : Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2019.

Collection(s) : (Hachette bien-être).

Autres : 1 vol. (223 p.) . illustrations en couleur . 25 x 21 cm

Résumé : 22 exercices corporels et mentaux pour se reconnecter à
son corps, le redécouvrir, optimiser son énergie disponible, prendre
conscience de son potentiel et élargir la conscience de soi-même.

©Electre 2020.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Sophrologie ;Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 BEL	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
Adultes	Documentaires	613.79-BEL	Prêt normal	Sorti	Ploëuc-L'H - Louis Guilloux
