

Livre

**Auteur(s)** : Griez, Eric (Auteur)

**Titre(s)** : Guérir par la marche : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice / Dr Eric Griez.

**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, 2019.

**Autres** : 1 vol. (158 p.) . 21 x 15 cm

**Résumé** : L'auteur défend les bienfaits psychologiques et neurologiques de la marche à pied, notamment pour combattre l'anxiété et les troubles dépressifs. Des conseils pour la pratiquer en toute sérénité sont proposés.

**Notes** : Tout public.

**Sujet(s)** : Marche (locomotion) \*\* Emploi en thérapeutique ;Dépression

\*\* Prévention ;Gestion du stress



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.852 GRI	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616.85 GRI	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux

---