

Livre

Auteur(s) : Pénichot, Alain (Auteur)

Titre(s) : [L']art de la marche : éloge de la lenteur : marche nordique, sportive, silencieuse, marche et méditation... / Alain Pénichot.

Editeur(s) : Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Editions Marie-Claire, 2020.

Collection(s) : (Santé, bien-être).

Autres : 1 vol. (158 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : L'auteur présente différents styles de marche en fonction des bienfaits recherchés pour le corps et l'esprit. ©Electre 2020.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Marche (locomotion) ** Aspect psychologique ; Marche (locomotion) ** Aspect physiologique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.51 PEN	Prêt normal	Disponible	Binic-Etables