

Livre

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

Titre(s) : Je calme mon anxiété avec le yoga : 3 séquences accessibles à tous pour apaiser ou prévenir l'anxiété / Céline Antoine.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2020 ; Paris : Esprit Yoga éditions, 2020.

Collection(s) : (Yoga & santé).

Autres : 1 vol. (85 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Présentation d'une méthode naturelle pour traiter l'anxiété, le stress ou les crises de panique grâce à des postures de yoga adaptées ainsi que des exercices de respiration et de méditation. Des conseils d'hygiène de vie, d'aromathérapie ou encore de nutrition complètent l'ouvrage. Avec une séance de méditation à télécharger.
©Electre 2021.

Notes : Bibliogr. Sitogr. - Tout public.

Sujet(s) : Anxiété ;Hatha-yoga ** Guides pratiques



Exemplaires

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