

Livre

Auteur(s) : Lanvin, Nadège (Auteur)

Titre(s) : Je retrouve une bonne digestion avec le yoga : 2 séquences accessibles à tous pour bien digérer et stimuler le transit / Nadège Lanvin.

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

Collection(s) : (Yoga & santé).

Autres : 1 vol. (83 p.) . illustrations en noir et en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Présentation d'une méthode naturelle pour traiter les troubles digestifs et la constipation 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 deux séances de méditation à télécharger.

Notes : Bibliogr. Sitogr. - Tout public.

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



Exemplaires

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