

Livre

Auteur(s) : Imoto, Kuniati (Auteur) ;Torrent, Georges (Traducteur) ;Lahalle, Olivier (Traducteur)

Titre(s) : La méthode Seitai : une approche holistique pour maintenir sa santé, à travers des exercices d'étirements et d'alignement du corps : un guide d'autotraitement / Professeur Kuniati Imoto ; traduit par Georges Torrent et Olivier Lahalle.

Editeur(s) : Paris : G. Trédaniel, 2020.

Autres : 1 vol. (173 p.) . illustrations en couleur . 26 x 19 cm

Résumé : Un guide d'application de la méthode Seitai, laquelle s'appuie sur des exercices d'étirement et d'alignement du corps permettant de traiter soi-même des douleurs comme les lombalgies ou les sciatiques et de soulager certains inconforts de vie tels que le stress, l'insomnie ou la fatigue. ©Electre 2024.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Thérapeutique par l'exercice ;Médecine parallèle

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782813222091,0-6304811&Size=Original>



Exemplaires

| Espace | Localisation | Cote | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|------------------|--------------------|------------|-------------|---------------|------------------------|
| Documentaires | Documentaires | 615.82 IMA | Prêt normal | Sorti | Saint-Brieuc - Camus |
| La doc mezzanine | Bien-être et santé | 615.82 IMA | Prêt normal | Disponible | Saint-Brieuc - Malraux |