

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