

Livre

**Auteur(s)** : Haegele, Suzanne (Auteur)

**Titre(s)** : J'accompagne ma ménopause avec le yoga : 2 séquences accessibles à toutes pour bien vivre cette étape de la vie / Suzanne Haegele.

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

**Collection(s)** : (Yoga & santé).

**Autres** : 1 vol. (81 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

**Résumé** : Une méthode naturelle pour aider les femmes à mieux vivre la ménopause grâce au yoga. Deux séquences complètes sont présentées : l'une pour retrouver un mieux-être immédiat, l'autre pour rétablir l'équilibre hormonal. Elles sont accompagnées de méditations, d'exercices de respiration et d'enrichissements sur l'hygiène de vie qui permettent d'aborder cette période dans une perspective globale.

**Notes** : Bibliogr. Sitogr. - Tout public.

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



## Exemplaires

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