## je-soigne-mes-migraines-avec-le-yoga

Livre

Auteur(s): Veyrond, Mélanie (Auteur)

**Titre(s)** : Je soigne mes migraines avec le yoga : 3 séquences accessibles à tous pour prévenir et soulager les maux de tête / Mélanie

Veyrond.

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**: Une méthode naturelle pour traiter la migraine. Deux séquences complètes sont détaillées, l'une proposant un travail sur l'énergie et le souffle, l'autre agissant à titre préventif. Elles sont accompagnées d'une mini-séquence à pratiquer en cas de crise, de méditations, d'exercices de respiration et de conseils d'hygiène de vie pour aborder les maux de tête dans une perspective globale.

Notes : Tout public.

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



Exemplaires

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