

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