j-apprivoise-mon-stress

Livre

 $\textbf{Auteur(s)}: \textbf{Bonnaud}, \textbf{Nathalie} \ (\textbf{Auteur}) \ ; \textbf{Luccioni}, \textbf{V\'eronique} \ (\textbf{Auteur})$

;Stefano, Laurent (Illustrateur)

Titre(s): J'apprivoise mon stress: qi-gong, mudras, respiration, yoga,

mantras, méditation / Nathalie Bonnaud, Véronique Luccioni;

illustrations Laurent Stefano. **Editeur(s)**: Paris: Mango, 2021. **Collection(s)**: (Les voies de l'énergie).

Autres : 1 vol. (127 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm **Résumé** : Des techniques pour gérer son stress grâce à des

thérapeutiques énergétiques. Le circuit des méridiens, le lâcher-prise,

la respiration et les postures relaxantes sont expliqués.

Notes: Tout public.

Sujet(s): Stress ** Prévention; Psychologie énergétique; Qi gong

;Exercices respiratoires ;Guides pratiques



Exemplaires

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