

Livre

Auteur(s) : Bonnaud, Nathalie (Auteur) ;Luccioni, Véronique (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 thérapies 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
