

Livre

Auteur(s) : Bonnaud, Nathalie (Auteur) ;Luccioni, Véronique (Auteur) ;Stefano, Laurent (Illustrateur)

Titre(s) : J'apprivoise mes émotions : 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 conseils pour gérer ses émotions (rage, tristesse, peur) grâce aux thérapeutiques énergétiques et améliorer ainsi son bien-être quotidien. Chaque problématique est abordée avec des postures de yoga, des exercices de respiration, des massages ou encore de la méditation. ©Electre 2022.

Notes : Bibliogr. Sitogr. - Tout public.

Sujet(s) : Emotions ;Médecine holistique ;Guides pratiques ;Médecine parallèle



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	615.82-BON	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
