

Livre

Auteur(s) : Janssoone, Stéphane (Auteur)

Titre(s) : La respiration : bien plus qu'une pratique essentielle / Stéphane Janssoone.

Editeur(s) : Paris : Dauphin, 2022.

Collection(s) : (Forme & bien-être).

Autres : 1 vol. (344 p.) . illustrations en noir et blanc . 24 x 16 cm

Résumé : Ancien triathlète, l'auteur présente diverses applications de la respiration, des pratiques anciennes jusqu'aux méthodes modernes Wim Hof, Buteyko et Oxygen Advantage, tout en donnant des explications sur les mécanismes impliqués aux plans physiologique, cinétique et biochimique. Il décrit le pouvoir de la respiration autonome et consciente ainsi que ses liens avec le système nerveux. ©Electre 2022.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Respiration ;Santé ;Guides pratiques ;Santé

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782716317795,0-7555322&Size=Original>



Exemplaires

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