

Livre

**Auteur(s)** : Mahé, Anne-Laure (1972-...) (Auteur) ;Marbot, Pascale (Illustrateur)

**Titre(s)** : Je m'éveille à la sophrologie : les 12 étapes pour être zen ! / Anne-Laure Mahé ; illustrations Pascale Marbot aka Pépée.

**Editeur(s)** : Paris : Hugo Poche, 2022.

**Collection(s)** : (New life ; 408).

**Autres** : 1 vol. (317 p.) . illustrations en noir et blanc . 18 x 11 cm

**Résumé** : Un guide pour prendre conscience de son corps et de sa force vitale, s'ouvrir aux autres et améliorer ses relations grâce à des exercices de respiration et de relaxation progressifs. Chaque étape est accompagnée d'un récit dans lequel la narratrice relate son propre cheminement intérieur lors d'un voyage au Kansai, région des sanctuaires ancestraux au Japon. ©Electre 2022.

**Notes** : Coll. principale : Hugo poche ; 408. - Tout public.

**Sujet(s)** : Sophrologie ;Zen ;Guides pratiques ;Relaxation



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 Yoga / Relaxation	Prêt normal	Disponible	Trémuson

---