

Livre

**Auteur(s)** : Dufaur, Christelle (Auteur)

**Titre(s)** : Je chouchoute mes fascias : le programme holistique pour prévenir douleurs et blocages physiques, apaiser le stress et stimuler votre énergie au quotidien ! / Christelle Dufaur.

**Editeur(s)** : Paris : Leduc, DL 2022. ; 58-Clamecy : Impr. Laballery.

**Collection(s)** : (Santé).

**Autres** : 1 vol. (204 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 15 cm

**Résumé** : L'experte en fasciapulsologie présente une approche thérapeutique accompagnée de règles d'hygiène de vie pour prendre soin de ses fascias, des membranes du tissu conjonctif. Avec trente postures de yoga, dix recettes et un focus destiné aux femmes enceintes et aux animaux. ©Electre 2024.

**Notes** : Sitogr. - Tout public.

**Sujet(s)** : Fascia \*\* Soins et hygiène ;Thérapeutique par l'exercice ;Habitudes sanitaires



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613 DUF	Prêt normal	Sorti/demandée	Saint-Brieuc - Malraux

---