

Livre

Auteur(s) : Rocher, Marion (Auteur)

Titre(s) : Je m'initie au yoga des émotions : guide visuel / Marion Rocher.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2022.

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

Résumé : Des explications sur le fonctionnement du corps et l'origine physiologique des émotions, des conseils pour développer l'écoute de soi, apprendre à maîtriser ses émotions et mettre en place de nouvelles habitudes. Avec plus de quarante postures de yoga, sept séances types à personnaliser et vingt recettes. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Hatha-yoga ;Emotions ;Yoga ** Manuels d'amateurs ;Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 ROC	Prêt normal	Sorti	Ploufragan