je-m-initie-au-yoga-des-emotions

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