

Livre

Auteur(s) : Delanoë, Soasick (Auteur) ;Cymes, Michel (1957-...) (Préfacier, etc.) ;Lam, Kei (1985-...) (Illustrateur) ;Gautier, Chloé (Illustrateur)

Titre(s) : Je respire à pleins poumons ! / Soasick Delanoë ; préface Michel Cymes ; illustrations Kei Lam et Chloé Gautier.

Editeur(s) : Paris : Solar, 2023.

Collection(s) : (Les cahiers Dr Good).

Autres : 1 vol. (64 p.) . illustrations en couleur . 22 x 18 cm

Résumé : Des explications sur l'appareil respiration et des conseils pour adopter les bons gestes en matière de souffle. Avec des exercices de respiration afin d'améliorer sa santé et sa concentration, se relaxer et réguler ses émotions. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=97822263181986,0-9662641&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.2 CYM	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux