respire-et-decouvre-qui-tu-es

Livre

Auteur(s) : Von Bargen, Catharina (Auteur) ;Ghesquière, Anne (1972?-...) (Directeur de publication)
Titre(s) : Respire... Et découvre qui tu es ! : un voyage vers soi grâce au souffle : 8 séances sonores de respiration guidée / Catharina Von Bargen ; direction d'ouvrage Anne Ghesquière.
Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2023.
Autres : 1 vol. (284 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 16 cm
Résumé : Des conseils pour apprendre à respirer pleinement, activer l'énergie du souffle pour dissoudre les blocages et oxygéner son corps. Avec des exercices variés, des auto-tests et des méditations sonores accessibles en ligne. ©Electre 2024.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Respiration ;Relaxation ;Réalisation de soi ;Guides pratiques ;Relaxation

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 VON	Prêt normal	Sorti	Ploufragan