

# 10-minutes-pour-soi



**Auteur(s)** : Réveillet, Françoise (Auteur) ;Dupoizat, Claire (Illustrateur)  
**Titre(s)** : 10 minutes pour soi : trucs, exercices, recettes pour se sentir bien.

**Editeur(s)** : Paris : Éd. France loisirs, 2013.

**Autres** : 1 vol. (233 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 cm

**Résumé** : Inspiré de la tradition orientale de la circulation des mouvements, ce guide propose des exercices à faire dans son lit, sous la douche, dans les transports en commun, etc., pour développer son bien-être (respiration, étirement, massage, créativité). ©Electre 2015.

**Notes** : Bibliogr. Index. - Tout public.

**Sujet(s)** : Relaxation : Guides pratiques et mémentos ;Condition physique : Guides pratiques et mémentos ;Femmes : Santé et hygiène

**Lien** : <https://images-eu.ssl-images-amazon.com/images/I/41xk4ivc6wL.jpg>



Livre

## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 *REV*	Prêt normal	Disponible	Plaintel