

# 10-minutes-pour-soi

---

CD Texte lu

**Auteur(s)** : Réveillet, Françoise

**Titre(s)** : 10 minutes pour soi / Françoise Réveillet ; Texte lu par l'auteur.

**Editeur(s)** : 2008.

**Autres** : 1 compact disque (5h05) . Mp3 . livret [32] p.

**Résumé** : Inspiré des sagesses yogiques et de la tradition orientale de la circulation des mouvements, propose des exercices de dix minutes à faire dans son lit, sous la douche, dans les transports en commun, etc. pour développer son bien-être (respiration, étirement, massage, créativité, etc.).

**Sujet(s)** : Relaxation

**Lien** : [http://www.gamannecy.com/images/pochettes/201012/9782081221925\\_thumb.jpg](http://www.gamannecy.com/images/pochettes/201012/9782081221925_thumb.jpg)

**Public** : Déficients visuels



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Livres audio	613.7 REV	Prêt normal	Disponible	Ploufragan