gerez-votre-stress

CD Texte lu

Auteur(s) : Roucoules Picat, Sylvie (1966-...) (Auteur) ;Roucoules Picat, Sylvie (1966-...) (Narrateur)
Titre(s) : Gérez votre stress : Relaxations sophrologiques anti-stress / Sylvie Roucoules.
Editeur(s) : Audiolib, 2008.
Autres : 2 compacts disques (2h)
Résumé : Six séances express de relaxation guidée et progressive. Sur fond de musique douce, ces séances apprennent la respiration longue et profonde, et suggèrent au corps les sensations de pesanteur et de chaleur qui induisent un état confortable de décontraction.
Notes : Accompagnement musicale.
Sujet(s) : Relaxation ;Sophrologie
Lien : http://www.gamannecy.com/images/pochettes/200810/9782356410238_thumb.jpg
Public : Déficients visuels

Exemplaires

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