

Livre

Auteur(s) : Condessa, Sylvie (1960-...) (Auteur) ;Di Blasi, Marie (1960-...) (Auteur)

Titre(s) : 365 gestes pour mon bien-être : s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces / Sylvie Condessa et Marie Di Blasi ; préface de Raymond Abrezol.

Editeur(s) : Bernex-Genève ; Saint-Julien-en-Genavois : Jouvence éd., impr. 2008 (42-Saint-Etienne : Impr. Loire Offset Titoulet).

Autres : 1 vol. (281 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 22 x 16 cm

Résumé : Des exercices de relaxation pour chaque jour de l'année en toutes circonstances, pour vivre en forme et garder harmonie et vitalité.

Sujet(s) : Sophrologie ;Relaxation

Autres titres : Trois cent soixante-cinq gestes pour mon bien-être



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 CON	Prêt normal	Disponible	Ploufragan