

Livre CD ou Livre
DVD

Auteur(s) : Cosseron, Corinne (Auteur) ;Lacuisse-Chabot, Annie (Préfacier, etc.)

Titre(s) : Maigrir en riant / Corinne Cosseron ; préface du Dr Annie Lacuisse-Chabot.

Editeur(s) : Paris : G. Trédaniel éd., impr. 2012.

Autres : 1 vol. (331 p.) . couv. ill. en coul. . 24 cm 1 disque compact

Résumé : Une méthode pour atteindre son poids de forme par le rire, antidote au stress qui permet d'harmoniser ses pensées, ses désirs, ses sensations et son corps. La rigologie, pratique psychocorporelle, mêle techniques ludiques et médiation pour atteindre et rester à son poids de forme. Le CD rassemble des exercices pratiques et ludiques, des visualisations et des conseils divers.

Notes : Bibliogr. p. 329-330.

Sujet(s) : Comportement alimentaire ;Perte de poids ;Rire ** Emploi en thérapeutique ;Non fiction ;Édition commerciale ;Régime alimentaire



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.24 COS	Prêt normal	Disponible	Ploufragan