

Livre

**Auteur(s)** : Clergue, Alex (1951-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Apprenons à guérir sans médicaments / Alex Clergue.

**Editeur(s)** : Paris : Ed. Trajectoire, 2003 (14-Bayeux : Impr. moderne Bayeux).

**Autres** : 231 p. . couv. ill. en coul. . 24 cm

**Résumé** : Les thérapies de l'âme passent par des remèdes simples : parler, faire du sport, utiliser des méthodes de détente, la musicothérapie, les massages, le rire, la thalassothérapie, les soins du dos... On multipliera les exercices du corps, on arrêtera le tabac, on diminuera la consommation d'alcool. Enfin viendra le temps de la maîtrise de sa nutrition pour mieux se porter, pour se fortifier et éviter de grossir.

**Sujet(s)** : Médecines parallèles



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 CLE	Prêt normal	Disponible	Trégueux