

Livre

Auteur(s) : Choque, Jacques (1952-...) (Auteur) ;Maenhout, Florence (Auteur)

Titre(s) : Gymnastiques douces pour votre bien-être / Jacques Choque, Dr Florence Maenhout.

Editeur(s) : Paris : Solar, 1997 (Impr. en Espagne).

Collection(s) : (Espace).

Autres : 159 p. . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 29 cm

Résumé : Les disciplines dites "douces" (yoga, stretching, gymnastique douce, sophrologie, training autogène, eutonie, relaxation progresssive, do-in, shiatsu, réflexologie, massages) nous invitent à une meilleure connaissance de nous-mêmes, de notre potentiel physique et psychique. Elles soulagent de mille petits maux. L'utilisation judicieuse de ces techniques est illustrée ici par plus de 200 exercices àfaire chez soi. Un veritable guide du mieux-être en douceur et au quotidien.

Notes : Bibliogr. p. 159.

Sujet(s) : Gymnastique douce



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 CHO	Prêt normal	Disponible	Tréguieux