bien-respirer

Livre

Auteur(s) : Choque, Jacques (1952-...) (Auteur) ;Gaudin, Laurence (Auteur)
Titre(s) : Bien respirer : un nouveau souffle pour votre bien-être, plus de 120 solutions simples et efficaces... / Jacques Choque, Laurence Gaudin.
Editeur(s) : Paris : Amphora, 2010 (64-Hendaye : Impr. Epel).
Autres : 1 vol. (190 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 21 cm
Résumé : Présentation des différents aspects de la respiration et de ses bénéfices, ainsi que des exercices simples et efficaces, issus de différentes méthodes complémentaires (sophrologie, yoga, stretching, etc.). Une évaluation permet de tester sa respiration et de constater les progrès accomplis.
Notes : Glossaire.
Sujet(s) : Exercices respiratoires

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 CHO	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus