

Livre

**Auteur(s)** : Stacke, Edouard (Auteur) ;Despeux, Catherine (Collaborateur) ;Calais-Germain, Blandine (Collaborateur)

**Titre(s)** : Les vertus de la respiration : cultivez vitalité et sérénité / Edouard Stacke ; avec la contribution de Catherine Despeux et Blandine Calais-Germain.

**Editeur(s)** : Paris : G. Trédaniel, cop. 2013 (impr. en Slovénie).

**Autres** : 1 vol. (170 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 22 cm

**Résumé** : Ce guide pratique permet de découvrir les arcanes, de comprendre les mécanismes psycho-physiologiques de la respiration et leurs effets sur la santé, l'humeur, la vigilance et les comportements. Avec des exercices pratiques issus de la connaissance scientifique moderne, de l'entraînement des sportifs et des thérapies psycho-corporelles orientales.

**Notes** : Bibliogr. p. 161-163.

**Sujet(s)** : Exercices respiratoires ;Respiration



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 STA	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---