

saint-brieuc - Recherche RELAXATION

Livre

Titre : 1, 2, 3... je respire ! : 40 jeux de respiration anti-stress
Auteur : Defossez, Jean-Marie (1971-....)
Editeur : Bayard Jeunesse
Date édition : 2017
Support : Livre

Livre

Titre : 10 minutes par jour pour se sentir bien : yoga, méditation, respiration, alimentation
Auteur : Wettstein, Pascale
Editeur : Eyrolles
Date édition : 2015
Collections : 10 minutes par jour
Support : Livre



Titre : 10 minutes pour soi : trucs, exercices, recettes pour se sentir bien
Auteur : Réveillet, Françoise
Editeur : Éd. France loisirs
Date édition : 2013
Support : Livre

CD Texte lu

Titre : 10 minutes pour soi
Auteur : Réveillet, Françoise
Date édition : 2008
Support : CD Texte lu

Livre

Titre : 100 % attentif : 30 jeux pour gagner en concentration et en attention
Auteur : Vincent-Roman, Marianne
Editeur : Bayard Jeunesse
Date édition : 2019
Collections : 100 % activités
Support : Livre

Livre

Titre : 365 gestes pour mon bien-être : s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces
Auteur : Condessa, Sylvie (1960-....)
Editeur : Jouvence éd.
Date édition : impr. 2008
Support : Livre

Livre **Titre** : 40 courtes séances de sophrologie pour mieux gérer le quotidien
Auteur : Zuili, Alain
Editeur : Courrier du livre
Date édition : 2017
Support : Livre

CD **Titre** : A la source du bien être
Auteur : Diederichs, Gilles
Editeur : Chiff-Chaff
Date édition : 2012
Support : CD

Livre **Titre** : ABC de la relaxation
Auteur : Choque, Jacques (1952-....)
Editeur : Grancher
Date édition : 1998
Collections : Abc
Support : Livre

Livre **Titre** : Acroyoga avec mon enfant
Tome : v.1
Auteur : Levy, Julien (1977-....)
Editeur : Jouvence
Date édition : 2018
Collections : Parentalité heureuse
Support : Livre
