



Respire

Auteur: Yael Bloch

Éditeur : La Plage

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Relaxation - Errance - Abbaye

Lancez-vous dans un voyage à la découverte de votre souffle!

Apprendre à bien respirer signifie améliorer sa santé, gérer la fatigue, le stress et les émotions. Ce n'est pas une coïncidence, en effet, lorsque nous ressentons une peur, une grande joie, une inquiétude que nous en ayons le « souffle coupé ». Exercices à faire, expériences à tenter, conseils pratiques et vraies recettes de respiration, devenons maître de notre souffle, et donc maître de notre corps et de notre esprit !

Date : 16/05/2018

Pages : 72

Format cm : 16 x 23

Prix : 9.95

EAN : 9782842216085