



Les superpouvoirs de la respiration

Auteurs: Thomas Similowski - Guillaume Jacquemont

Éditeur : Albin Michel

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Anxiété - Sport - Science

Cet ouvrage complet et pratique donne toutes les clés pour faire de notre respiration un puissant atout dans chaque aspect de notre vie.

Que dit votre souffle de votre état de santé ou de vos émotions ? Vaut-il mieux respirer par le nez ou par le ventre ? L'aromathérapie, ça marche ? Dans cet ouvrage accessible à tous, les auteurs proposent un tour d'horizon des étonnants pouvoirs de la respiration sur notre bien-être physique et psychologique. S'appuyant sur de nombreux travaux récents en biologie, neurologie, sciences cognitives et psychophysiologie, ils détaillent notamment l'influence massive de l'appareil respiratoire sur notre cerveau, dont l'activité est ainsi modulée en profondeur.

Date : 28/08/2024

Pages : 271

Format cm : 15 x 21

Prix : 21.9

EAN : 9782226494290