

I-incroyable-pouvoir-du-souffle

Livre

Auteur(s) : Brillant, Stéphanie (Auteur)

Titre(s) : L'incroyable pouvoir du souffle [Texte imprimé] : prenez les commandes de votre vie / Stéphanie Brillant.

Editeur(s) : Arles : Actes Sud, DL 2021. ; 61-Lonrai : Normandie roto impr..

Collection(s) : (Domaine du possible).

Résumé : Des hommes et des femmes capables de gravir les montagnes les plus hautes sans assistance respiratoire, des sujets dépressifs qui après six semaines de pratiques intensives de yoga perçoivent les mêmes effets que sous anti-dépresseurs, des malades de Parkinson qui parviennent à contrôler leurs tremblements, des asthmatiques qui ont dit adieu à leur Ventoline, et un seul et même facteur, la maîtrise du souffle. Ce livre n'est pas qu'une simple présentation des différents pouvoirs du souffle. C'est avant tout un guide pratique pour améliorer son souffle, sa respiration et sa vie en soutenant son être physiologiquement, psychiquement et spirituellement.

Sujet(s) : Respiration ** Aspect physiologique Respiration ** Aspect psychologique Exercices respiratoires



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacemen t	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	613 BRI	Prêt normal	En rayon		