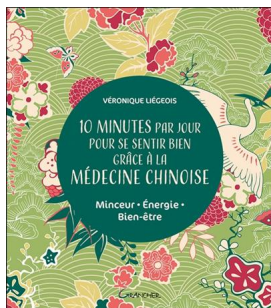


# 10-minutes-par-jour-pour-se-sentir-bien-grâce-a-la-medecine-chinoise



Livre

**Auteur(s)** : Liégeois, Véronique (Auteur)

**Titre(s)** : 10 minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise [Texte imprimé] : minceur, énergie, bien-être / Véronique Liégeois.

**Editeur(s)** : Escalquens (Haute-Garonne) : Grancher, 2019.

**Résumé** : Conseils santé fondés sur la médecine préventive chinoise pour éviter les maux du quotidien, garder un bon mental et rester en forme. Avec, pour chaque jour, un geste pour sa santé, un aliment ou une règle diététique, une plante et ses bienfaits, et un automassage.

Electre 2020.

**Notes** : Glossaire.

**Sujet(s)** : Médecine chinoise Bien-être Relaxation

**Indice(s)** : 615.89



## Exemplaires

| Cote      | Support | Section | Localisation | Situation | Date retour | Titre   | N° partie | Titre partie |
|-----------|---------|---------|--------------|-----------|-------------|---|-----------|--------------|
| 615.8 LIE | Livre   | Adulte  | Documentair  | En rayon  |             | 10 minutes<br>par jour pour<br>se sentir bien<br>grâce à la<br>médecine<br>chinoise |           |              |