



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 par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise		