

# J-arrête-de-vivre-en-apnee-je-mets-du-souffle-dans-ma-vie



Livre

**Auteur(s)** : Lécureuil, Julie (Auteur)

**Titre(s)** : J'arrête de vivre en apnée, je mets du souffle dans ma vie !

[Texte imprimé] : respiration, conscience, connexion / Julie Lécureuil.

**Editeur(s)** : Paris : Rustica, 2022.

**Résumé** : Un guide pour découvrir les bienfaits de la respiration. Avec des exercices respiratoires, des méditations et des prises de conscience permettant de se reconnecter à son corps et à ses émotions. Electre 2022.

**Notes** : Bibliogr.

**Sujet(s)** : Respiration Exercices respiratoires Méditation

**Indice(s)** : 613.19



## Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
613.7 LEC	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		J'arrête de vivre en apnée, je mets du souffle dans ma vie !		