

1, 2, 3... je respire !

Auteur(s) Defossez, Jean-Marie (coach en respiration ; 1971-...) (Auteur) ;
Pinto, Deborah (1980-...) (Auteur) ;
Teillet, Benoît (Auteur)

Titre(s) 1, 2, 3... je respire ! [Texte imprimé] : 40 jeux de respiration anti-stress / Jean-Marie Defossez ; illustrations Deborah Pinto ; photographies Benoît Teillet.

Editeur(s) Montrouge : Bayard jeunesse , DL 2017.

Résumé Quarante exercices sous formes de jeux afin d'apprendre à maîtriser sa respiration pour vaincre le stress. Electre 2017.

Sujet(s) Exercices respiratoires : Ouvrages pour la jeunesse

Exemplaires

| | |
|--------------|---|
| Section | Jeunesse |
| Localisation | Parentalité |
| Cote | J 613.7 DEF |
| Situation | disponible |
| Date retour | |
| No Volume | |
| Auteur | Defossez, Jean-Marie (coach en respiration ; 1971-....) |