

Bibliothèque-Médiathèque Sierre

Habiter son corps : la méthode Alexander / Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella

Title:	Habiter son corps : la méthode Alexander
Editor:	Paris : Eyrolles, 2018
Description:	199 p. ; 21 cm
Series:	Comprendre et agir
Age:	Adulte
Medientyp:	Book
Media 2:	Non-fiction
Abstract:	En s'appuyant sur deux approches, la psychanalyse et la méthode Alexander, les auteurs invitent le lecteur à retrouver une vraie présence à lui-même, en harmonie avec les autres. Des pistes variées de compréhension de la relation au corps et des exercices tout au long de l'ouvrage, aideront chacun à prendre conscience de ses ressentis, à évacuer les tensions et à mieux vivre dans son corps.
Authors:	Hardy, Christine Schiffrine, Laurence Tomasella, Saverio
Subjects:	BIEN-ETRE CORPS ESPRIT PSYCHOLOGIE

More information

Author zone:	Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella
ISBN:	978-2-212-56938-4
Notice nr.:	16157

Authors / Subjects / Classification

Classification:	615.8 Médecines douces. Traitements thérapeutiques non médicamenteux. Homéopathie.
-----------------	---

Reserve	Item number	Call number / Mark	Location	Availability
	16157	615.8 Hard	Documentaires Rez	available