



Livre Audio

Auteur(s) : O'Hare, David (Narrateur) (Auteur)

Titre(s) : Cohérence cardiaque 3.6.5 : le guide de respiration antistress / David O'Hare ; lu par David O'Hare.

Editeur(s) : Lyon : Lizzie, 2020.

Résumé : Le guide de respiration antistress 3. 6. 5 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes Révélée par le Dr David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Cette pratique, gratuite comme l'air et inspirante, est basée sur une respiration rythmée. Découvrez comment l'incorporer à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices. Les bienfaits de la cohérence cardiaque : Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences Meilleur sommeil Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels Mise à distance des émotions négatives Diminution du risque cardiovasculaire Amélioration de l'apprentissage Aide à la prise de décision.

Notes : Texte intégral. Livre audio au format MP3.

Sujet(s) : Respiration : Livres audio Exercices respiratoires : Livres audio

Indice(s) : L. Son. R

Collation : 1 CD MP3 (2h13)



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre Audio	Neufchâteau	Autres médias	documentaire	En rayon	L.Son 613.192 OHA		088120003975 39