



Revue

Titre(s) : Les Bienfaits du yoga et de la méditation.

Résumé : L'intérêt pour la pratique du yoga et de la méditation ne cesse de croître. De nombreuses études scientifiques en valident les effets sur la santé, notamment le stress, les défenses immunitaires, voire le vieillissement.

Notes : In : Géo (29 du 01/02/2021).

Sujet(s) : Méditation Bien-être Yoga

Indice(s) : 613.7 BIE

Public intéressé



Exemplaires

| Support | Espace | Localisation | Cote | Situation | Utilisation | Retour prévu le |
|---------|--------------|----------------|-----------|------------|-------------|-----------------|
| Revue | Documentaire | Doc ado-adulte | 613.7 BIE | Disponible | prêt normal | |