



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	