

## Médiathèque de Vire Normandie - Recherche BIEN ETRE



**Titre :** 50 ans et la vie est belle ! : Alimentation, beauté, santé, activité physique, psycho... tout pour être bien dans sa peau !

**Auteur :** Florin, Virginie

**Editeur :** Larousse

**Date édition :** 2024

**Nbre exemplaires :** 1

**Support :** Livre



**Titre :** Comment je me suis mise au Hygge : cocooez votre vie avec le bonheur à la danoise

**Auteur :** Olsen-Beëger, Sigrid

**Editeur :** Marabout

**Date édition :** 2017

**Nbre exemplaires :** 1

**Support :** Livre



**Titre :** En pleine forme : mes conseils santé pour être bien dans son corps et dans sa tête

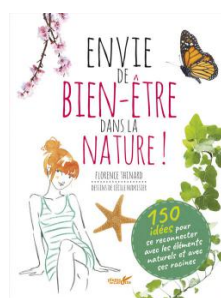
**Auteur :** Lorphelin, Marie

**Editeur :** Marabout

**Date édition :** 2023

**Nbre exemplaires :** 1

**Support :** Livre



**Titre :** Envie de bien-être dans ma nature !

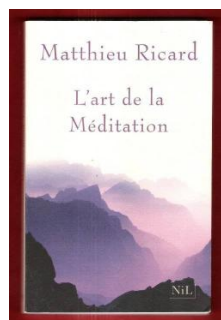
**Auteur :** Thinard, Florence

**Editeur :** Plume de carotte

**Date édition :** 2016

**Nbre exemplaires :** 1

**Support :** Livre



**Titre :** L'Art de la Méditation : Pourquoi méditer ? sur quoi ? comment ?

**Auteur :** Ricard, Matthieu

**Editeur :** Nil

**Date édition :** 2008

**Nbre exemplaires :** 1

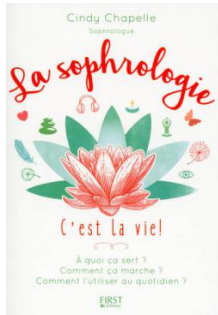
**Support :** Livre

JEAN-YVES LELOUP

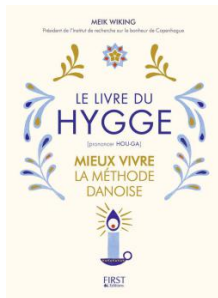
*L'assise  
et la marche*



**Titre :** L'assise et la marche  
**Auteur :** Leloup, Jean-Yves  
**Editeur :** Albin Michel  
**Date édition :** 2011  
**Nbre exemplaires :** 1  
**Support :** Livre



**Titre :** La Sophrologie  
**Auteur :** Chapelle, Cindy  
**Editeur :** First  
**Date édition :** 2017  
**Collections :** C'est la vie !  
**Nbre exemplaires :** 1  
**Support :** Livre



**Titre :** Le Livre du Hygge : mieux vivre la méthode danoise  
**Auteur :** Wiking, Meik  
**Editeur :** First  
**Date édition :** 2016  
**Nbre exemplaires :** 1  
**Support :** Livre



**Titre :** Les Bienfaits du yoga et de la méditation - In : GéO (29 du 01/02/2021)  
**Support :** Revue

Dr Frédéric  
**SALDMANN**  
**Prenez  
votre santé  
en main !**



**Titre :** Prenez votre santé en main !  
**Auteur :** Saldmann, Frédéric  
**Editeur :** Albin Michel  
**Date édition :** 2015  
**Nbre exemplaires :** 1  
**Support :** Livre