



Techniques de respiration

L'ingrédient fondamental de la santé physique et mentale

Auteur : **Julie Lafortune** - Éditeur : **Québecor**

Une trentaine d'exercices vous feront prendre conscience de toutes les possibilités qu'offre une respiration optimale.

Certains accroîtront votre concentration, d'autres vous apporteront une sensation de détente intérieure.

©<http://www.ecole-et-relaxation.com/html/livres-relax-liste.html>