

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "615.8 Médecines populaires et parallèles"

Titre:	Se sentir vivant par la sylvothérapie
Auteurs:	Mang-Joubert, Serge
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	252 p. :
	Dans ce livre, l'auteur nous propose de renouer avec nos racines profondes et de profiter des bienfaits de la sylvothérapie. Ces vertus sont nombreuses et démontrées scientifiquement : amélioration du système immunitaire, diminution de la tension artérielle, bien-être psychologique, sommeil retrouvé... Il donne toutes les techniques pour expérimenter cet art des bains de forêt, à travers des exercices simples qui permettent un ressourcement physique, émotionnel et spirituel. Des techniques et des exercices à la portée de tous, dans un parc, un jardin ou une forêt.
Mots matières:	Sylvothérapie Bain de forêt
Classification:	615.8 Médecines populaires et parallèles

Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	Serge Mang-Joubert
Editeur:	[S.l.] : De Vinci, 2021
Réservations (actuelles):	0

Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réservations	Réserver
Mezzanine	615.8 MANG	disponible disponible			41361	0	