

Attitude body positive

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Attitude body positive [Texte imprimé] : vous allez aimer votre corps ! : faites le plein de force, de bienveillance et de confiance en vous... / Élodie Sillaro ; illustrations, Isabelle Maroger et Sophie Ruffieux

Auteur(s) : Sillaro, Élodie

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Ruffieux, Sophie (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (93 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15341-9

EAN : 9782263153419

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2018

Autre variante du titre : [Mon cahier attitude body positive.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.7 23

Note(s) : Notice réd. d'après la couv.
Bibliogr. p. 92

Résumé ou extrait : #bodypositive Le cahier pour trouver le corps qui nous convient, dans lequel on se sent bien ! Le manifeste : aujourd'hui, le corps idéal est celui dans lequel on se sent bien ! Gros ou mince, petit ou grand, entre les deux... On s'aime parce qu'on est bien dans sa tête, que notre corps est en forme, qu'il travaille à sa juste mesure et qu'il est chouchouté ! Le body positif, ce n'est pas la revendication de se laisser aller. Grâce à un programme sport, nutrition et développement personnel 100 % feel good & bienveillance, on se met dans un mood positif, pour trouver son poids de forme, la silhouette qui nous

convient et le mental d'une fille bien dans ses baskets ! Au programme : - La philosophie du Body positive : pas d'injonction, mais une dynamique positive, celle de se sentir bien dans son corps (grâce au mental également), de prendre soin de soi. Il s'agit de trouver le poids et la silhouette dans lesquels on se sente bien ! - 4 semaines de programme sportif sans pression, juste pour sentir son corps tonique, épanoui, en forme. L'idée : trouver la silhouette qui nous convient et qui nous plaît, avec des entraînements running et training. - Des menus pour trouver son poids de forme, sans s'affamer, seulement grâce à une alimentation healthy. Des recettes feel-good pour retrouver de la vitalité et nourrir son corps en toute sérénité. - Des rituels bien-être au quotidien pour se reconnecter à son corps, enfin l'aimer et booster sa confiance en soi, avec de la méditation, du yoga, de la psychologie positive, l'auto-hypnose, la sophro...

Sujet - Nom commun : Réalisation de soi

Exercices physiques

Diététique

Image de présentation : https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/body_positive.jpg

Text alternatif image de présentation : body_positive.jpg