

5 activités pour sortir de sa zone de confort et gagner en énergie

Titre(s): 5 activités pour sortir de sa zone de confort et gagner en énergie [[périodique]] / Nolyne Cerda

Ensemble : Psychologies 454

Autre(s) auteur(s) : Cerda, Nolyne

Editeur, producteur : 01/02/24

Description matérielle : pp.92-95

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : On le sait, la pratique régulière d'un sport entretient la forme physique et psychique. Pourtant, nombre d'entre nous ont encore du mal à s'y tenir. Et si on testait une nouvelle discipline ? A la clé : découvertes, rencontres, dépassement de soi, vitalité... Voilà de quoi se (re)motiver.

Sujet - Nom commun : Réalisation de soi

Sports -- Aspect psychologique

Sports -- Physiologie