

Yoga des yeux

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Yoga des yeux [Texte imprimé] / Xanath LICHY

Auteur(s) : Lichy, Xanath

Publication : [Vanves] : Hachette, DL 2021

Fabrication / Impression : [Vanves]

Description matérielle : 1 vol. (94 p.) : ill. en coul. ; 23 cm

Collection : I feel good

ISBN : 978-2-01-945748-8

EAN : 9782019457488

Appartient à la collection : I feel good 2553-8217 2021

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 617.706 23

Note(s) : Bibliogr. p. 92. Glossaire

Résumé ou extrait : Prenez soin de vos yeux et préservez votre vue. Apprenez des exercices simples, à pratiquer dès que le besoin s'en ressent. Découvrez les bienfaits du palming. Adoptez la bonne posture pour lire, travailler devant un écran... Pratiquez la visualisation pour accueillir les pensées positives. Massez les points du corps reliés aux yeux. Privilégiez des soins naturels. Profitez des bonnes vitamines pour les yeux dans votre alimentation. Parce qu'améliorer votre vue optimise votre vision de la vie !

Sujet - Nom commun : Troubles de la vision -- Thérapeutique par l'exercice

Troubles de la vision -- Prévention

Hatha-yoga