



Santé magazine. 34, Mars 2024
Numéro de revue

Date d'édition 2024

Langues [français](#)

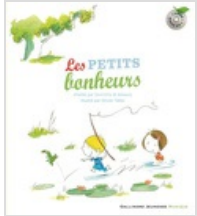


[Autres documents du périodique : Santé...](#)

[Voir les documents du fascicule](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
NYONS	Adulte	
ST-VALLIER	Adulte	



Les petits bonheurs / chanté par Domitille et Amaury
Livre
de Domitille Lutz



Avec

- [Lutz, Domitille. Chanteur](#)
- [Crayencour, Amaury de. Chanteur](#)
- [Tallec, Olivier. Illustrateur](#)

Editeur

Gallimard-Jeunesse Musique

Date d'édition 2015

Description 1 vol. (24 p.) ; illustrations en couleur ; 29 x 26 cm ; 1 CD audio

Sujet(s) [Chansons françaises](#) ; [Ouvrages pour la jeunesse](#)

Centre(s) d'intêret [Livre-CD](#)

Langues [français](#)

Ean 9782070667123

Dix classiques de la chanson interprétés et illustrés : Le petit bonheur, Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?, Une chanson douce, etc. Electre 2015

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
CREST	Jeunesse	E782.4 PET
NYONS	Jeunesse	J8 TAL
ST-VALLIER	Jeunesse	E782 DOM
ST-VALLIER	Jeunesse	E780 LUT
VALENCE	Jeunesse	E782.42 PET
VALENCE	Jeunesse	E782.42 PET



Open Mind. 39, Mars 2024
Numéro de revue

Date d'édition 2024

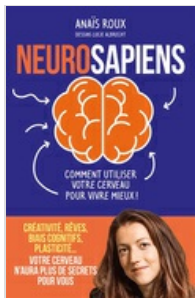
Langues [français](#)

[Autres documents du périodique : Open...](#)

[Voir les documents du fascicule](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	



Neurosapiens : comment utiliser votre cerveau pour vivre mieux ! / Anaïs Roux
Livre
de Anaïs Roux

Auteur(s)

- [Roux, Anaïs. Auteur](#)

Avec

- [Albrecht, Lucie \(1995-....\). Illustrateur](#)

Editeur [Les Arènes](#)

Date d'édition 2023

Description 1 vol. (315 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 16 cm

Sujet(s) [Cerveau -- Physiologie](#) ; [Cerveau -- Stimulation](#) ; [Neurosciences](#) ; [Maîtrise de soi](#)

Langues [français](#)

Ean 9791037508409

Une description des pouvoirs du cerveau et de son fonctionnement ainsi que des dernières découvertes des neurosciences à travers des textes accessibles, des dessins et de courtes bandes dessinées. @Electre 2023

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	613 ROU
VALENCE	Adulte	612.82 ROU





Mon yoga, mon équilibre : postures, méditation, aromathérapie, cristaux, rituels bien-être : une rencontre avec soi au fil des saisons / Karine Kleb

Livre

de Karine Kleb

Auteur(s)

- [Kleb, Karine. Auteur](#)

Editeur

Larousse

Date d'édition 2020

Description 1 vol. (255 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

Note Index. Bibliogr.

Sujet(s) [Hatha-yoga](#) ; [Réalisation de soi](#)

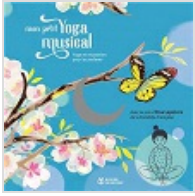
Langues [français](#)

Ean 9782035971470

Des exercices de respiration et des postures expliquées pas à pas pour pratiquer le yoga. Accompagné de conseils de bien-être et d'alimentation ainsi que des méthodes de pleine conscience adaptés au fil des saisons

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
DIE	Adulte	613.7 KLE
NYONS	Adulte	613.7 KLE
ST-VALLIER	Adulte	613.7 KLE



Mon petit Yoga musical (Yoga et relaxation pour les enfants)
Musique & Audio numérique
de Elsa Lepoivre



Auteur(s) • [Elsa Lepoivre](#)

Fait partie de [MusicMe](#)

Editeur [IDOL / Didier Jeunesse](#)

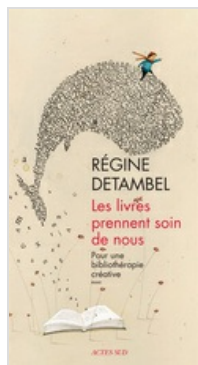
Date d'édition 2022

Sujet(s) [Enfants](#)

Ean 9782278100910

17 piste(s)

[Plus d'informations...](#)



Les livres prennent soin de nous : pour une bibliothérapie créative : essai / Régine Detambel
Livre
de Régine Detambel

Auteur(s) • [Detambel, Régine. Auteur](#)

Editeur [Actes Sud](#)

Date d'édition 2015

Description 1 vol. (163 p.) ; 19 cm

Note Bibliogr., 6 p.

Sujet(s) [Bibliothérapie](#)

Fonds spécifiqueFonds Professionnel

Langues [français](#)

Ean 9782330048518

Les livres peuvent soigner. L'auteure, écrivain et kinésithérapeute, montre que la littérature comme peut être un remède à la souffrance physique ou psychique. Formatrice en bibliothérapie créative, elle développe ici les grandes lignes de sa pratique. Electre 2015

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
DIE	Adulte	158 DET
NYONS	Adulte	158.1 DET
ST-VALLIER	Adulte	155.2 DET
VALENCE	Adulte	FP306.488 DET



Kurashi. La joie est un art de vivre
Livre numérique
de KONDO, Marie



Auteur(s) • [KONDO, Marie. Auteur](#)

Editeur [First](#)

Date d'édition 2023

Langues [français](#)

Ean 9782412094365

Débarrassez-vous donc de ce qui vous encombre pour faire place à ce qui vous est cher ! Inspiré d'un concept japonais, le kurashi – qui signifie " mode de vie " – ce guide améliorera votre quotidien, de votre réveil à votre coucher. Posez-vous la question " Cet objet me procure-t-il de la joie ? " et adoptez la méthode, devenue culte, de Marie Kondo pour aménager votre intérieur. Grâce à la visualisation de votre mode de vie idéal, vous sublimerez chaque recoin de votre maison ! Riche de photographies et de conseils inédits, ce guide illustré vous permettra de mesurer la véritable valeur que vous accordez à ce que vous possédez et d'en trouver la juste place. Vous pourrez alors créer un espace serein et propice à votre épanouissement, autant pour travailler ou étudier que pour partager un moment entre amis ou en famille, ou encore se reposer et se détendre. Faites entrer la joie dans votre quotidien et épanouissez-vous !

[Plus d'informations...](#)



Flow Magazine. 66, Février 2024
Numéro de revue



Date d'édition 2024

Langues [français](#)

[Autres documents du périodique : Flow M...](#)

[Voir les documents du fascicule](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
NYONS	Adulte	
ST-VALLIER	Adulte	



Cohérence cardiaque 3.6.5 : le guide de respiration antistress / Dr David O'Hare
Livre
de David O'Hare

Auteur(s) • [O'Hare, David. Auteur](#)

Editeur [Thierry Souccar éditions](#)

Date d'édition 2019

Description 1 vol. (106 p.) ; ill. ; 19 cm

Note La couv. porte en plus : "3 fois par jour, 6 fois par minute, 5 minutes"

Sujet(s) [Gestion du stress](#) ; [Exercices respiratoires](#)

Langues [français](#)

Ean 9782365493833

Présentation de la technique de cohérence cardiaque qui consiste à travailler sur le rythme cardiaque jusqu'à atteindre l'état d'équilibre qui permet au corps de libérer des hormones antistress. Tous les bénéfices de cette pratique sont passés en revue : gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences, amélioration du sommeil, de l'apprentissage, etc.

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	613.7 OHA



Bien dans votre corps ! : soulagez vos douleurs par le mouvement : torticolis, lumbago, entorses... / Monsieur Clavicule, Nicolas Tikhomiroff
Livre
de Monsieur Clavicule

Auteur(s) • [Monsieur Clavicule \(1981?-....\). Auteur](#)

Editeur [Albin Michel](#)

Date d'édition 2021

Description 1 vol. (207 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 19 cm

Note Bibliogr.

Collection [Pratique](#)

Sujet(s) [Douleur](#) ; [Thérapeutique par l'exercice](#)

Langues [français](#)

Ean 9782226461605

Des exercices en pas à pas pour soulager 25 pathologies du quotidien telles que la douleur entre les omoplates, la cervicalgie chronique et l'épaule instable. L'ostéopathe rappelle également l'importance du sport et livre des conseils pour mobiliser et renforcer son dos ou pratiquer l'automassage. @Electre 2022

[Autres documents de la même série](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	613.7 TIK
VALENCE	Adulte	615.82 MON



L'art de vieillir en forme : détox mentale, approche Vittoz : lâcher-prise, approche Feldenkrais : gym anti-âge, approche taoïste / Françoise Colombo
Livre
de Françoise Colombo

Auteur(s) • [Colombo, Françoise. Auteur](#)

Editeur [Eyrolles](#)

Date d'édition 2017

Description 1 vol. (191 p.) ; ill. ; 24 cm

Note Bibliogr. p. 181-184. Webliogr. p. 185

Sujet(s) [Vieillesse -- Prévention](#) ; [Guides, manuels, etc.](#) ; [Personnes âgées -- Santé et hygiène](#)

Langues [français](#)

Ean 9782212565928

Françoise Colombo, professeur de yoga, propose une méthode complète et facile pour rester en forme et préserver l'autonomie chez les seniors. Elle détaille trois approches fondamentales pour accéder à un meilleur équilibre de vie, en activant les ressources et énergies naturelles de chacun. La méthode Vittoz permet de libérer les tensions psychiques. La méthode Feldenkrais régule, quant à elle, le système végétatif dit autonome. Et la gymnastique taoïste harmonise le système nerveux central et le système nerveux autonome. Riche en exercices illustrés, cet ouvrage aide à adopter l'hygiène de vie indispensable pour une retraite active et épanouie. Enfin, grâce aux nombreux conseils diététiques personnalisés, l'énergie vitale est boostée, véritable antidote aux petits maux du quotidien.

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	613.7 COL



77 bonjours, 77 bonheurs : carnet intime du bonheur / Susie Morgenstern
Livre
de Susie Morgenstern



Auteur(s)

- [Morgenstern, Susie. Auteur](#)

Avec

- [Sohrabi, Atieh \(1977-....\). Illustrateur](#)

Editeur

[Saltimbanque](#)

Date d'édition 2022

Description 1 vol. ; illustrations en couleur ; 30 x 22 cm

Sujet(s) [Bonheur](#) ; [Réalisation de soi](#)

Langues [français](#)

Ean 9782378012403

77 conseils pour s'épanouir au quotidien, mieux s'accepter et entretenir de bonnes relations avec les autres : tenir un journal intime, se lancer des défis, danser sans retenue, se projeter dans dix ans, entre autres.

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

ST-VALLIER

Jeunesse

E150 MOR



100 idées pour pratiquer la bibliothérapie : découvrir les bienfaits des livres, accompagner enfants et adultes vers un mieux-être grâce à la lecture / Marine Nina Denis
Livre
de Marine Nina Denis



Auteur(s) • [Denis, Marine Nina. Auteur](#)

Editeur [Tom pousse](#)

Date
d'édition 2023

Description 1 vol. (146 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 20 x 13 cm

Note Bibliogr.

Collection [100 idées](#)

Sujet(s) [Bibliothérapie](#) ; [Lecture -- Aspect psychologique](#) ; [Livres et lecture](#) ; [Guides pratiques et mémentos](#)

Fonds
spécifique Fonds Professionnel

Langues [français](#)

Ean 9782353452699

Des idées et des outils pratiques pour utiliser la lecture afin de diminuer le stress, améliorer l'humeur ou développer l'empathie, faire du livre un outil de médiation bibliothérapeutique, réconcilier avec la lecture les publics qui s'en sont éloignés ou en difficulté ou encore animer des ateliers de bibliothérapie créative.

[Autres documents de la même série](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
CREST	Adulte	615.8 DEN
ST-VALLIER	Adulte	615 DEN
VALENCE	Adulte	FP306.488 DEN



10 clés pour un corps en bonne santé / Major mouvement
Livre
de Major mouvement

Auteur(s) • [Major mouvement \(19.-....\) - youtubeur. Auteur](#)

Editeur [Marabout](#)

Date d'édition 2020

Description 1 vol. (223 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Sujet(s) [Thérapeutique par l'exercice](#) ; [Exercice](#)

Langues [français](#)

Ean 9782501154062

Un kinésithérapeute propose des clés pour en finir avec les douleurs diverses provoquées par la sédentarité et retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique : cent exercices pour bouger correctement et un programme de fitness de huit semaines pour perdre du poids ou en finir avec les maux du dos. Ses explications illustrées permettent de comprendre le fonctionnement du corps humain. @Electre 2021

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
NYONS	Adulte	613.7 MAJ
ST-VALLIER	Adulte	613.7 MAJ
VALENCE	Adulte	613.7 MAJ



Stretching et relaxation pour les petits / Rita Ouerghi
Livre
de Rida Ouerghi



Auteur(s)

- [Ouerghi, Rida. Auteur](#)
- [Fouquier, Elsa. Illustrateur](#)

Avec

- [Fouquier, Elsa. Illustrateur](#)

Editeur [Gallimard jeunesse musique](#)

Date d'édition 2019

Description 1 vol. (non paginé [24] p.) ; ill. en coul. ; 21 cm

Sujet(s) [Relaxation](#) ; [Stretching](#)

Langues [français](#)

Ean 9782075126670

Dix exercices d'étirement et de relâchement adaptés aux petits. Chaque posture fait référence à un animal ou à un objet pour permettre à l'enfant de bien comprendre les consignes. Le CD audio accompagne les exercices avec des musiques et des sons issus de la nature. @Electre 2019

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
CREST	Jeunesse	E613.7 OUE
ST-VALLIER	Jeunesse	E613 OUE
VALENCE	Jeunesse	E613.7 OUE



50 activités sans écran ! : pour être zen / Véronique Anderson

Livre

de Véronique Anderson

Auteur(s)

- [Anderson, Véronique. Auteur](#)

Avec

- [Lallemand, Clémence. Illustrateur](#)
- [Monnier, Sandrine \(1966-....\) - illustratrice pour la jeunesse. Illustrateur](#)

Editeur

Fleurus

Date
d'édition 2021

Description 1 vol. (56 p.) ; illustrations en couleur ; 20 x 15 cm

Collection

Les p'tits débranchés

Sujet(s)

[Relaxation](#) ; [Ouvrages pour la jeunesse](#) ; [Méditation](#)

Langues

[français](#)

Ean

9782215175377

Des activités pour apprendre à maîtriser ses émotions, à rester concentré et à se sentir bien au quotidien. Avec des exercices de méditation et de yoga ainsi que des conseils pour cultiver un jardin zen ou apprendre la calligraphie. @Electre 2021

Autres documents de la même série

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
CREST	Jeunesse	E613.7 AND
ST-VALLIER	Jeunesse	E613 AND