

1. Record Nr.	UNIORUON00320400
Autore	STELLATO, Kira
Titolo	Esercizi facili antistress / Kira Stellato
Pubbl/distr/stampa	126 p., : ill. ; 21 cm
ISBN	978-88-7447-848-4
Edizione	[Milano : Red!]
Descrizione fisica	In cop.: Respirazione controllata, meditazione, visualizzazione guidata, Qi Gong, aromaterapia.
Disciplina	613.79
Soggetti	RILASSAMENTO
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia