



## Yoga sur chaise: 5 minutes + 1 chaise : La méthode nomade pour retrouver la forme

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog114655>

Armange, Claire, Banville, Julie, Rullier, Laurent (Illustrator). Paris, France: Hachette Pratique, 2015. (Book) — 1 copy, [1 available](#)

Audience: Patient or Public  
Agency: BC Children's and Women's  
Location: Family Support & Resource Centre  
Call Number: CB 500 BAN 2015

“ Gérer son stress pour une meilleure qualité de vie. Stressé(e) ? Toujours en train de courir ? Le Yoga sur chaise va vous apprendre à gérer votre stress pour une meilleure qualité de vie. Que vous souffriez d'anxiété, de fatigue, de douleurs chroniques, de maux de tête, de dos, d'épaules, de problè...



## Yoga sur mesure: Maîtrisez votre stress en toute situation!

<https://libraries.phsa.ca/permalink/catalog113916>

Armange, Claire, Banville, Julie. Paris, France: Larousse, 2015. (Book) — 1 copy, [1 available](#)

Agency: BC Children's and Women's  
Location: Family Support & Resource Centre  
Call Number: CB 500 ARM 2015

“ À l'aide d'exercices de courte durée, faciles à pratiquer, ce livre va vous aider à faire face aux diverses situations de la vie générant du stress pour rester en bonne santé et améliorer votre bien-être.